

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LAS
AMÉRICAS**

ESCUELA DE PERIODISMO

**“ANALIZAR EL EFECTO PSICOLÓGICO PROVOCADO A
LOS PERIODISTAS EN LA COBERTURA DEL CASO
MATAPALO GUANACASTE, COSTA RICA, DURANTE EL
II CUATRIMESTRE 2021”**

TESINA PARA OPTAR POR EL GRADO DE BACHILLERATO EN PERIODISMO

VALERIA MARÍA ASENJO RIVERA

TUTOR: ÁLVARO VILLALOBOS SERRANO

SAN JOSÉ, NOVIEMBRE ,2021

Contenido

Contenido	2
Tablas	5
Dedicatoria y Agradecimientos	11
Resumen Ejecutivo	12
CAPÍTULO I: PROBLEMA	13
Planteamiento del problema.....	13
Objetivo General:	15
Objetivos Específicos:	15
Justificación de la Investigación.....	15
Antecedentes de la investigación.....	17
Histórico.....	17
Antecedentes Internacionales:	19
Antecedentes Nacionales	23
Proyecciones.....	26
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	28
Comunicación:	28
Teorías de la comunicación:	30
Periodismo:	30
Historia del periodismo:.....	31
Sucesos:	33
Sucesos en Costa Rica:	36
Periodismo de catástrofes:	37
Afectación sucesos - periodista:	38
Trauma:	40
Estrés Postraumático:.....	42
Estrés traumático secundario:	44
Trastorno de ansiedad:	46
Depresión:	47
Trastorno de estrés agudo:	48

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	52
Enfoque.....	52
Diseño	54
Fuentes de Información	56
Fuentes Primarias	56
Fuentes Secundarias	57
Muestra:	57
Criterios de inclusión y exclusión.....	59
Criterios Inclusión:	59
Criterios Exclusión.....	59
Unidad de Análisis	59
Instrumentos.....	63
Entrevista a profundidad:	63
Grupos de enfoque:	63
Procedimiento recolección de datos	63
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	64
Unidad de Análisis I: Traumas psicológicos a partir de la cobertura de sucesos traumáticos.....	64
Unidad de análisis II: Impacto que generó la cobertura del Caso Matapalo en los periodistas.	71
Unidad de Análisis III: Importancia de una correcta preparación psicológica desde las aulas.	79
Unidad de Análisis III: Importancia de una correcta preparación psicológica desde las aulas.	85
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	100
Conclusiones:.....	100
Recomendaciones:	101
A la Universidad Internacional de las Américas:.....	101
Periodistas de sucesos:	101
A futuras investigaciones:	101
REFERENCIAS	102
Apéndices	107
Entrevistas a profundidad (periodista Gustavo Fallas cubrió Matapalo en La Nación) .	107
Entrevista a profundidad (periodista Angie Guerrero, cubrió Matapalo crhoy.com)	109

Entrevista a profundidad (Periodista Gustavo Díaz, Repretel).....	112
Entrevista a profundidad (periodista Janeth Valverde Teletica).....	119
Entrevista a profundidad (Periodista José Pablo Rojas crhoy.com)	126
Entrevista a profundidad (psicóloga Guiselle Solano)	130
Katherine Sibaja (Estudiante de licenciatura en periodismo social UIA).....	134
Smith Rojas (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA).....	136
Priscilla Mata (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA)	138
Daniela Rivera (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA)	140
Raquel Aguilar (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA).....	144
José Andrés Hernández (Estudiante de licenciatura en periodismo social UIA).....	146
Kassandra Espinal (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA).....	147

Tablas

Tabla 1: Factores de vulnerabilidad personal ante evento traumático.....	41
Tabla 2: Muestra de investigación y características.....	58
Tabla 3: Matriz de unidad de análisis.....	60

Resumen Ejecutivo

La presente investigación pretende analizar los efectos psicológicos provocados a los periodistas en la cobertura del caso Matapalo Guanacaste, Costa Rica durante el II cuatrimestre 2021. Con el fin de demostrar que los profesionales de la comunicación al tener mayor exposición a eventos de alto impacto podrían presentar padecimientos psicológicos como ansiedad, estrés postraumático, estrés secundario, depresión, traumatización vicaria, síndrome del trabajador quemado, entre otros.

La investigación tiene un enfoque cualitativo, ya que a través de cinco entrevistas a profundidad realizadas a periodistas de diferentes medios de comunicación que cubrieron el caso de Matapalo y un grupo focal de 7 estudiantes de periodismo de la UIA, busca analizar dar a conocer los efectos psicológicos que la cobertura de sucesos puede provocar en los periodistas.

Con esta investigación se logra conocer que los periodistas encargados de dar cobertura y seguimiento al caso Matapalo, no presentaron efectos psicológicos a raíz de ese caso, sin embargo, se vieron afectados emocionalmente al saber que tres menores de edad fallecieron. Un factor que pudo evitar que los periodistas no se vieran afectados es que cuando los comunicadores llegaron al lugar de los hechos la escena ya estaba levantada por el OIJ.

Respecto a esto la psicóloga destaca que no es lo mismo ver y vivir la escena a que los testigos y fuentes le cuenten al periodista lo que ocurrió, la magnitud del daño psicológico hubiera sido mayor si los comunicadores hubieran presenciado la escena.

Además, se destaca que sería de gran importancia y aporte que la escuela de periodismo implemente un curso de psicológica enfocado a los sucesos, con el objetivo de preparar psicológicamente a los futuros periodistas y se les exponga los riesgos psicológicos a los que se enfrentan en las coberturas de sucesos de alto impacto.

Finalmente, se incorporan las conclusiones y recomendaciones que responden a los objetivos de la investigación.

CAPÍTULO I: PROBLEMA

Planteamiento del problema

Los noticieros y periódicos se alimentan en gran parte por los sucesos, estos han existido desde los inicios del periodismo y cada vez crece más su nivel de preferencia en la población costarricense, Los sucesos se definen como situaciones que ocurre de manera imprevista como por ejemplo un accidente de tránsito, un allanamiento, un asesinato, entre otros. Los periodistas están expuestos a muchas situaciones riesgosas de peligros o traumas psicológicos mientras realizan las coberturas de periodismo de sucesos. Es importante que tanto los periodistas como los estudiantes de la carrera tengan conocimiento de los efectos psicológicos que podrían causar a su salud este tipo de coberturas violentas.

Sin embargo, no solamente su salud se puede ver afectada si no también su ambiente laboral, ya que están expuestos a situaciones dolorosas e impactantes que pueden generar problemas psicológicos tal como Rodríguez (2012) indica:

“El campo de trabajo son escenarios caóticos y trágicos, con víctimas desoladas y desorientadas y equipos de emergencia que ponen orden y soluciones donde sólo hay necesidades urgentes. La primera fase de la emergencia puede durar horas o días y el dolor y el estrés hace mella en los afectados, pero también en los equipos técnicos y en los periodistas que trabajan sobre el terreno. (p.579)

De acuerdo con el autor, las coberturas de sucesos pueden afectar al periodista de manera psicológica haciendo que éste presente trastornos como depresión, ansiedad o estrés, haciendo que el periodista se desgaste de manera emocional e imposibilite que siga con la cobertura de dicha noticia.

El periodismo de sucesos puede provocar mucho desgaste físico, emocional y mental a los que lo ejercen ya que el periodista siempre se encontrara laborando en medio del caos, hechos de violencia, asaltos, asesinatos, es estará expuesto a hechos traumáticos a lo largo de toda su carrera, al respecto Flores, Reyes y Reid (2014) mencionan: “experimentar situaciones o acontecimientos de naturaleza traumática implica la posibilidad de generar

respuestas emocionales y/o conductuales diversas —algunas adaptativas, otras perturbadoras— como estrés postraumático (EPT), ansiedad, depresión, somatizaciones, modificación de esquemas cognoscitivos” (p.178).

Según Aguilar, Calderón y Cerón (2019) “el ejercicio del periodismo es considerado un trabajo de alto riesgo, los medios de comunicación no cuentan con profesionales de la psicología para atender a sus colaboradores en caso de necesitarlos” (p.17), esto representa una grave problemática actual ya que los medios de comunicación no conocen la importancia y el cuidado de la salud mental en sus colaboradores.

En presencia de esta situación es que esta investigación buscar dar a conocer los posibles trastornos psicológicos y síntomas a los que se exponen los periodistas en las coberturas de los sucesos para así crear consciencia sobre la importancia de la salud mental del profesional en periodismo.

Además, pretende realizar recomendaciones a las universidades que imparten la carrera de periodismo para que añadan cursos de psicología que ejerzan una preparación psicológica ante estas coberturas y así proteger la salud mental, emocional y física de los futuros profesionales.

La salud mental del profesional en periodismo de gran relevancia ya que el periodista guarda en su memoria las imágenes y detalles de las coberturas que más daño de han causado, ya que por ética y por secreto profesional no puede comentar estas situaciones con cualquier persona, esto da pie para plantear la pregunta de esta investigación ¿Cuáles efectos psicológicos pudieron desarrollar los periodistas de sucesos en la cobertura y seguimiento al caso de Matapalo Guanacaste, Costa Rica?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General:

Mostrar los efectos psicológicos provocados a los periodistas en la cobertura del caso Matapalo, Costa Rica, durante el segundo cuatrimestre del 2021.

Objetivos Específicos:

Identificar las patologías psicológicas que se pueden generar en los periodistas a partir de la cobertura de casos fuertes de sucesos.

Definir las implicaciones de estos padecimientos psicológicos en la vida laboral y personal de los periodistas.

Indagar el grado de preparación psicológica que poseen los periodistas para realizar las coberturas de sucesos de alto impacto.

Justificación de la Investigación

Esta investigación tiene como objetivo identificar los trastornos psicológicos y emocionales que pueden sufrir los periodistas a partir de la cobertura de sucesos, los periodistas dedicados a cubrir sucesos están expuestos diariamente a situaciones de alto impacto para su salud mental, dichas circunstancias podrían tener consecuencias en el desarrollo normal de la vida y así imposibilitar el correcto ejercicio del periodismo. La importancia que tendrá esta investigación es descubrir las patologías psicológicas que pueden afectar a los periodistas de sucesos en el ejercicio de su profesión, además de crear consciencia sobre la formación psicología que necesitan los llevar los periodistas para así poder protegerse contras estos traumas.

El periodista siempre estará expuesto a este tipo de situaciones que lo afectaran a nivel emocional y psicológico, al respecto Himmelstein y Faithorn, (2002), citado por Fernández (2016) menciona “Los periodistas pueden sufrir las consecuencias de un trauma simplemente haciendo su trabajo, estando presentes en escenas de alto contenido violento, o de destrucción, hablando y fotografiando a personas heridas o afectadas por los hechos” (p.16).

El periodista siempre estará expuesto a este tipo de situaciones que lo afectaran a nivel emocional y psicológico, el periodista debe ocultar sus emociones en el momento de realizar la cobertura, haciendo que no pueda expresar lo que siento en el momento. Esta investigación ayudara a que los periodistas conozcan las consecuencias que estos hechos traen a su salud, así como demostrarles la importancia de acudir con un especialista en psicología donde pueden expresar todo el dolor que estas coberturas les han causado.

En la sociedad actual día a día se presentan hechos atroces e impactantes en temas de sucesos, es de suma importancia enfocarse en el tema psicológico y mental que puede presentar un periodista que se encarga de cubrir estos hechos, un claro ejemplo lo puede ser las imágenes sumamente impactantes que pueden llegar a percibir los periodistas, lo cual a corto plazo llegara a causar algún tipo de trastorno o daño psicológico que puede desencadenar en enfermedades, tales como estrés postraumático, ansiedad, depresión, los trastornos psicológicos son un problema para el adecuado desarrollo del periodista en el ambiente laboral, es por eso que esta investigación, al mencionar consejos para el adecuado cuidado de la salud mental pretende resolver esa problemática.

Con esta investigación se podrá conocer el tipo de afectación sufrida por los periodistas de los disantos medios de comunicación que cubrir el caso de Matapalo, Costa Rica, con los resultados obtenidos en esta investigación se espera conocer las distintas patologías psicológicas que pueden sufrir los periodistas, así como estas si no se atienden con rapidez pueden llegar a afectar la salud del profesional en periodismo.

Además, esta investigación servirá como base para otras investigaciones relacionadas con el tema, ya que es una temática poco abordada a nivel nacional y se desconoce poca información al respecto. La salud y cuidado mental del periodista es un tema tabú ya que el periodista tiene que mostrarse siempre frio e insensible ante las situaciones, lo que hace que

las personas olviden que el periodista es un ser humano que tiene derecho sentirse mentalmente agobiado.

La investigación en curso aportara cuidados de la salud mental para que así el periodista pueda realizar su trabajo sin que su salud se vea afectada, además, la investigación realizara sugerencias a las universidades para que se prepare al periodista con cursos psicológicos desde las aulas de manera que esto le permia tener mayor seguridad en el momento realizar su labor periodística.

Antecedentes de la investigación

Histórico

En el siglo XIX comenzaba el periodismo en España, este aún no estaba compuesto por los conocidos géneros periodísticos y los periodistas tampoco poseían un estilo para las redacciones de las noticias. Durante esa época el periodismo estaba ligado a la poesía y no era reflejo de información o formación para la población española.

La brevedad junto con la claridad y sencillez se convertiría en una de las señales de identidad de lenguaje empleado en los diarios, es así que los periódicos empiezan a publicar innovadores géneros literarios que nacen en las páginas de los diarios y revistas (Rodríguez, 2016, p.87).

De acuerdo con el autor, las características de claridad y sencillez del periodismo harían que alcanzara un mayor auge en esta época, esto tendría como consecuencia la implementación de un lenguaje periodístico que sería utilizado en la redacción de los periódicos.

Durante el siglo XIX en España ocurre el nacimiento de los periódicos o bien conocidos antiguamente como gacetas, el primero en existir en el país fue la Gaceta Nueva, al respecto los editores De Haro y Marín (2011) mencionan que: “la periodicidad, la continuidad, la variedad de informaciones y sobre todo su claro propósito divulgador de las noticias, son las principales características” (p.275).

A través de los años el periodismo fue evolucionando y uno de los primeros géneros en existir fue el de sucesos, uno de los géneros más antiguos del periodismo, este nace en

España en el siglo XIX y en la segunda mitad del siglo XIX aparece el primer periódico especializado en sucesos en este país. Según indica Rodríguez (2016):

La aparición de la información de sucesos en la prensa es consustancial a ella misma, debido a que este tipo de noticias es el origen del periodismo. Noticias sobre catástrofes, accidentes, incendios, asesinatos, robos y estafas, violaciones y en general referidas al comportamiento del ser humano en su aspecto más violento y sorprendente siempre han interesado (p.24).

Los sucesos siempre han existido desde los inicios del periodismo ya que es de los contenidos que más consume la audiencia, por su manera de expresar las noticias con imágenes y descripciones de los hechos de manera violenta y explícita esto hace que sea muy interesante e impactante para la población, y sea utilizado por los medios de comunicación para atraer lectores o televidentes.

A principios del siglo XX las noticias de sucesos alcanzarían mayor impacto en los periódicos de Europa y Estados Unidos, algunos de ellos fueron La Correspondencia de España, El Imparcial, El Liberal, El País, entre otros.

En España los periodistas que trabajaban en los periódicos publicaban noticias no sólo de contenido político, literario, deportivo o internacional, sino que también daban cuenta de sucesos que ocurrían en las calles. Los reporteros de la época contaban la crónica delictiva de la sociedad en las páginas de los diarios (Rodríguez, 2016, p.24).

A esto se une la aparición de la revista ilustrada de actualidades, siniestros, crímenes y causas célebres, se publicó el 5 de noviembre de 1882 siendo la primera revista especializada de la época.

En la actualidad los sucesos han tomado mayor fuerza en los medios de comunicación, esto debido a la implementación de la tecnología y la rápida dispersión de la información, así como el acceso a imágenes o videos de dichas situaciones.

Según Rodríguez (2015) “el periodismo de sucesos es imprescindible, los medios de comunicación mantienen en la actualidad a uno o varios periodistas como “enviados especiales” a los Palacios de Justicia y a los lugares donde se han producido acontecimientos propios del periodismo de sucesos” (p.9).

Actualmente el reto que experimentan los periodistas es comunicar este tipo de situaciones de la manera más ética y humana posible, para evitar herir susceptibilidad de la población.

Antecedentes Internacionales:

En este apartado se expondrán varias investigaciones con el fin de apoyar los conceptos de la presente investigación, realizados en Universidades de España, México, El Salvador, entre otros.

La primera tesis doctoral utilizada para el presente trabajo de investigación es la de Virginia González Fernández, de la Universidad de Málaga realizada en el año (2016) con el tema “Cobertura periodística en situaciones traumáticas: El caso del 11-M español”, con enfoque cualitativo. La autora basa su investigación en demostrar que los periodistas al estar expuestos a sucesos de alto impacto podrían sufrir estrés postraumático y ansiedad sin darse cuenta, esto generaría en ellos una distorsión de la realidad imposibilitando su laboral periodística.

Se llega a la conclusión de que el periodista de sucesos puede sufrir de estrés y ansiedad al mismo nivel que lo sufren los trabajadores de primera respuesta como lo son bomberos, policías, doctores entre otros. Los periodistas al no poseer una formación psicológica de cómo manejar situaciones traumáticas con lleva a que no estén conscientes de la gravedad que puede provocar estos traumas a su salud y a su ambiente laboral y no se atiendan a tiempo con un profesional.

Además, se concluye que esta situación no es de gran preocupación para las empresas, pero es ahí donde debería de empezar la prevención de traumas por las coberturas de sucesos de alto impacto. Algunos medios de comunicación internacionales ya cuentan con campañas para que los periodistas reciban ayuda psicología luego de la cobertura de un suceso de gran impacto para ellos. Este trabajo presenta gran importancia en la investigación que se está realizando ya que recomienda que se de formación y acompañamiento a nivel psicológicos a los periodistas de sucesos.

Por otro lado, se puede mencionar la tesis de Ligia Aguilar, Lidia Calderón y Claudia Cerón de la Universidad del Salvador, en el año (2019) con el tema “Incidencia del estrés en periodistas que se dedican a la cobertura de hechos de violencia de la realidad nacional, en los diferentes medios de comunicación escritos y televisivos del área metropolitana de San Salvador”, a través del enfoque cualitativo, el fin de dichas autoras con la investigación es evaluar los síntomas de estrés postraumático que provoca la cobertura de sucesos de violencia en los periodistas salvadoreños.

La principal conclusión es que las mujeres que se dedican a esta profesión tienen más posibilidad de padecer de estrés postraumático, la mayoría de la población estudiada presentó diferentes síntomas al respecto Aguilar et al (2019) mencionan:

Revivir el hecho traumático como si estuviera sucediendo otra vez, sueños perturbadores o pesadillas acerca del acontecimiento traumático, angustia emocional intensa, como se sabe, dichos síntomas se caracterizan por irrumpir en forma de imágenes, pensamientos o ideas perturbadoras relacionadas con el evento traumático (p. 74).

El trabajo mencionado anteriormente tiene relación con el presente trabajo ya que confirma que, si existe afectación a nivel psicológico en las coberturas de alto impacto, así como muestra la cantidad de síntomas que el periodista puede presentar y la gravedad de la situación si no se atiende a tiempo.

Por otra parte, se utilizará la revista Suma Psicología realizada por Rogelio Flores, Verónica Reyes y Lucy Reid de la Universidad Nacional Autónoma de México en el año (2012) con la temática de “Síntomas de estrés postraumático (EPT) en periodistas mexicanos que cubren la guerra contra el narcotráfico”. Esta investigación se realizó con 100 periodistas mexicanos, su fin era encontrar el grado de estrés postraumático en periodistas que cubrían narcotráfico.

La principal conclusión encontrada fue que los periodistas que cubren narcotráfico presentan mayor porcentaje en padecer estrés postraumático, los fotógrafos presentan un 58.8% de sufrir este trastorno, en los periodistas se encontró la presencia de síntomas de la categoría B intrusión y C evitación. Estos mostraron síntomas como la irrupción de pesadillas

recurrentes o recuerdos perturbadores relacionados con el trauma y simultáneamente con la evitación de estímulos asociados al acontecimiento, un dato bastante alarmante es que estos profesionales mostraron una disminución en su capacidad para sentir emociones llamado en psicológica como anestesia emocional o embotamiento psíquico.

Esta investigación es de gran relevancia ya que da a conocer que no solamente el periodista está expuesto a este trastorno, sino que también el equipo de trabajo que lo acompaña como los fotógrafos pueden exponerse a situaciones traumáticas que desencadenarían en patologías como estrés o ansiedad.

En la tesis realizada por Luis Gerardo Beza Cantú de la Universidad Autónoma de Nuevo León en el año (2018), con el tema “Afectaciones en la salud física y mental de los periodistas que cubren noticias sobre violencia y narcotráfico en el área metropolitana de Monterrey, Nuevo León, México”, con un enfoque cualitativo. En la investigación el autor investigo sobre las repercusiones en la salud física y mental de los periodistas que cubrían hechos de violencia provocado por la guerra del narcotráfico en México, así como las afectaciones de estar ligados a la fuente policial.

Una de las principales conclusiones a las que se llegó fue el reconocimiento de las afectaciones a nivel físico, los periodistas estudiados en esta investigación presentaron síntomas como gastritis, cansancio crónico, arritmias, preinfartos o infartos, debido a la presión y estrés que los lleva la cobertura de noticias rojas asociado a la fuente policial. Otra de las conclusiones a las que se llegó fue que los periodistas se ven afectados emocionalmente cuando las víctimas involucradas al hecho son inocentes, puesto que relacionan su vida personal con lo que están informando.

Esta tesis realiza un aporte con la investigación ya que tiene similitud en lo que se quiere dar a conocer en la presente investigación ya que busca dar a conocer los posibles traumas psicológicos que pueden presentar los periodistas de sucesos con el paso de los años.

Otro estudio utilizado para complementar esta investigación es el de la revista Estudios sobre el mensaje periodístico”, realizado por Pepe Rodríguez y Begoña Odriozola en el año (2012), con el título “Catástrofes y periodismo: el relato, los escenarios, las interacciones y las necesidades prácticas y psicológicas de todos los implicados”. En esta

investigación los autores explican como el periodismo de catástrofes lleva a afectar emocionalmente a la profesión de tal manera que no pueda dejar sus emociones de lado y esto le imposibilite realizar su trabajo de la manera adecuada. Además, abordan en tema de que no se forma adecuadamente al profesional en periodismo para que se proteja a nivel psicológico y emocional ante estos devastadores escenarios.

En dicha investigación se llegó a la conclusión de que el 30% de los periodistas se han visto afectados por un evento traumático a lo largo de su carrera, sin embargo solo un 20% de ellos desarrollan algún trastorno, también se encontró que la exposición a escenarios catastróficos puede hacer que el periodista desarrolle estrés postraumático y este se podría ver reflejado según menciona Rodríguez *et al.*, (2012) “respuestas emocionales de miedo, preocupación, rabia o tristeza” (p. 591).

Esta investigación posee similitud ya que se pretende recomendar a las universidades que los periodistas sean formados especialmente para cubrir este tipo de escenarios, además se pretende hacer ver a las universidades la importancia de una formación psicológica para los periodistas de sucesos.

La última tesis doctoral utilizada para complementar esta investigación es la de Marcos Mayo de la Universidad Complutense de Madrid, (2017) con el tema “La especialización periodística como herramienta estratégica en la comunicación de catástrofes”, a través de un enfoque cuantitativo. El autor pretende con su investigación analizar el abordaje de la información de catástrofes y crisis en los medios de comunicación españoles y estudia la especialización del periodista en la cobertura de dichos acontecimientos, además, el autor agrega un análisis de los efectos de las coberturas de crisis en la audiencia.

Este estudio llega a la conclusión de que el 64% de los medios estudiados no tienen un protocolo de actuación para que los periodistas puedan ir a cubrir un caso de catástrofe, en caso de tenerlo sería de gran ayuda para el periodista ya que le permitiría prepararse con antelación y estar listo para cubrir un suceso de alto impacto. Por otro lado, Mayo (2017) indica que “la introducción de asignaturas relacionadas con la materia en los planes

universitarios complementarían la formación y mejoraría la capacitación de los futuros periodistas” (p.230), cabe de resaltar que sería de suma importancia la implementación dichos cursos especializados ya que le permitirían al periodista sentirse más seguro a la hora de realizar su labor.

El aporte que realiza esta autora a la presente investigación es que habla sobre la importancia de que los periodistas reciban cursos de especialización en las universidades que les permita formarse de la mejor manera ante la cobertura de sucesos y además menciona la importancia de que en los medios de comunicación existan manuales que guíen a los periodistas en ciertas coberturas.

Antecedentes Nacionales

En este apartado se presentarán investigaciones nacionales que ayudaran a complementar la presente investigación, los estudios fueron realizados en la Universidad de Costa Rica y Universidad Internacional de las Américas.

En la investigación realizada por Jennifer Rojas, en la Universidad Internacional de las Américas, (2020), con un enfoque cualitativo, bajo el tema “Analizar el impacto que genera el ejercicio periodístico de las coberturas de sucesos en el Diario Extra, durante el segundo cuatrimestre del 2020”. En el trabajo refleja que los periodistas que cubren sucesos en el Diario extra sufren de trastornos emocionales y físicos, debido a la fuerte exposición que realiza ese medio sobre sucesos de alto impacto.

La principal conclusión de dicho trabajo es que los periodistas de Diario extra desarrollan afectaciones en la salud como estrés postraumático provocado por la cobertura de sucesos violentos y esto puede provocar que el periodista no informe de la manera adecuada, así mismo concluye estos periodistas no poseen preparación psicológica para poder enfrentar los acontecimientos noticiosos vividos diariamente. Lo anterior tiene relación con la presente investigación ya que evidencia los efectos vividos por los periodistas al dedicarse a los sucesos en un medio de alta cobertura de noticias rojas.

La investigación realizada Diana Martínez, en la Universidad Internacional de las Américas, en el año (2009), a través del tema “La importancia de la capacitación en el periodismo: El caso de campo de los sucesos en el Diario Extra”, con un enfoque cualitativo. Dicha investigación demuestra la necesidad de que el periodista se especialice en diferentes áreas como derecho, criminología, primeros auxilios, psicología con el fin de que tengan conocimiento de cómo actuar en el momento del suceso.

Esta investigación aporta gran relevancia al tema estudiado ya que recomienda a las universidades impartir cursos con temas relacionados a los sucesos para un abordaje de estos más profundo.

Por otro lado, se utilizó la investigación realizada María Fernanda Portilla, en la Universidad Internacional de las Américas, en el año (2019), con el tema “Influencia de los términos e imágenes de la sección de sucesos de Diario Extra en la opinión pública costarricense, 2018” con un enfoque cualitativo. Esta tiene como objetivo demostrar las implicaciones hacia las personas provocadas por le presentación de imágenes fuertes y el mal manejo de la información.

Se concluye que pocos medios de comunicación realizan una inducción a los periodistas donde se les explique el correcto abordaje de las noticias, así bien el correcto lenguaje que deben utilizar en las coberturas.

El aporte que realiza este estudio a la presente investigación es que demuestra que no solo los periodistas se ven perjudicados por el consumo de imágenes de hechos altamente violentos, sino que también la audiencia puede verse psicológicamente afectada si el periodista no usa la terminología adecuada.

También se utilizó la revista realizada por Patricia Vega para la Universidad de Costa Rica en el (2016), la cual tiene como objetivo analizar “la evolución del periodismo sensacionalista en Costa Rica”. Describe que en Costa Rica el sensacionalismo empezó a finales del siglo XX y uno de los primeros periódicos en utilizarlo fue El Heraldo, Diario Republicano Independiente, en él se menciona lo siguiente: “Francisco Mora, niño de 13 o 14 años fue estrujado por la cabeza entre dos planchas de una prensa a tiempo que el desgraciado se ocupaba en recibir las hojas impresas” (El Heraldo, 1892:2).

Con lo anterior se evidencia que el sensacionalismo llegó para quedarse en los medios de comunicación de nuestro país, si bien es cierto no en todos los medios está presente, un claro ejemplo de esto es el Diario Extra que se caracteriza por hacer uso de este en todas sus noticias especialmente en las de sucesos.

La revista le genera aporte a esta investigación, ya que evidencia que el sensacionalismo es parte del periodismo de sucesos y algunos periodistas sacan provecho de este al redactar títulos fríos y rojos, sin importar el daño que puedan causar a los familiares de las víctimas o incluso a ellos mismos.

En un Manual realizado por el Colegio de Periodistas de Costa Rica “Manual periodístico para la cobertura ética de las emergencias y los desastres” en el año (2011). En él se brinda una guía a los periodistas para cubrir de forma ética hechos de emergencia como erupciones volcánicas, terremotos, inundaciones, entre otros, para así bajar el impacto psicosocial que estas generan.

En el manual la Organización Panamericana de la Salud OPS menciona que “los factores psicosociales parece que tampoco fueron considerados en todo momento cuando se entrevistaba los sobrevivientes. En algunas ediciones hubo exceso de imágenes de personas fallecidas” (p.9), lo anterior hace referencia a que en el momento de la emergencia el periodista debe de tomarse el tiempo de analizar como presentara la información y como realizara las preguntas a los afectados sin que esto genere en la víctimas más dolor del ya dado.

Con este manual se evidencia que el Colegio de Periodistas tiene claro es importante preparar al periodista para que realice las coberturas de manera responsable sin causar más daño psicológico a las víctimas, sin embargo, el colegio de periodistas debería también conocer la importancia de que el profesional en comunicación se forme en ámbitos psicológicos con el fin de proteger su salud mental, así como lo propone esta investigación.

Finalmente se utilizó la revista médica de psiquiatría “Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria” realizada en Costa Rica por Wendy Navas y María Jesús Vargas en el año (2012), se estudia que el trastorno de ansiedad, así como otros trastornos psicológicos son las mayores causas de atención en las consultas en psiquiatría.

Según Navas et al., (2012): “enfrentar acontecimientos traumáticos fuera del rango de la experiencia humana normal (accidentes graves, desastres, asaltos, violaciones, torturas, secuestros, etc.) suele provocar serios daños biológicos cerebrales que se asocian a síntomas graves de ansiedad” (p.500), lo anterior tiene relación con el tema en estudio ya que el periodista al verse sometido diariamente a situaciones traumáticas provocara en algún momento de su vida desarrolle algún trastorno psicológico y al no ser atendido de forma temprana esto podría traer consecuencias graves a su vida cotidiana y al desarrollo laboral.

Proyecciones

Las proyecciones en la investigación representan el fin del estudio y los beneficios para la población con los resultados de la investigación. La presente investigación pretende aportar conocimiento al campo periodístico en relación con las afectaciones en la salud mental provocadas al profesional de la comunicación a raíz de la cobertura de sucesos. A continuación, se detallan las proyecciones de la presente investigación:

- Se pretende demostrar el tipo de afectación psicológico que puede presentar el periodista por la cobertura de sucesos y su afectación en el ámbito laboral.
- Demostrar la importancia del cuidado de la salud mental en el profesional de la comunicación dedicado al género de sucesos.
- Conocer el nivel de afectación psicológico que presentaron los profesionales en comunicación en la cobertura del caso de Matapalo, Costa Rica.
- Brindar consejos a los periodistas para el cuidado de la salud mental con el fin de evitar el cansancio o fatiga mental.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En este capítulo se exponen una serie de conceptos y su definición relacionados a la comunicación y a la psicológica, para el abordaje del tema en desarrollo, además, los conceptos se complementarán con el análisis de resultados. Según Hernández *et al.*, Marco teórico se define cómo: “Es un compendio escrito de artículos, libros y otros documentos que describen el estado pasado y actual del conocimiento sobre el problema de estudio (p.64).

Comunicación:

Según la Real Academia Española (RAE) comunicar significa transmitir señales mediante un código común al emisor y al receptor al respecto Prieto (1996), citado por Pereira (2005) “comunicar significa negociar significados, «expresarse, interactuar, gozar, proyectarse, afirmarse en el propio ser, abrirse al mundo, sentirse, sentir a los demás y ejercer la calidad del ser humano” (p.422).

La comunicación es utilizada por el ser humano todos los días a lo largo de su vida, esta le permitirá decir lo que pienso o siento, así como le ayudará a tener un acercamiento con las personas para poder expresarse. Si bien es cierto la comunicación es fundamental en la vida del hombre ya que a través de ella se puede adquirir conocimiento, De Miguel (2006) menciona “La comunicación es consustancial a nuestra especie y es una cualidad que ha favorecido nuestra supervivencia y nuestra perpetuación en la mayor parte de los ecosistemas del planeta” (p. 13).

La forma de comunicarse puede variar según las costumbres y el lenguaje de las diferentes partes del mundo, por ejemplo, una palabra implementada en Costa Rica no tendrá el mismo significado en otro país, respecto a esto Pereira (2005) indica “La comunicación es un asunto de interlocución conflictiva de sentido en contextos determinados, y por su práctica pasan las identidades regionales y locales, las diferencias culturales, sociales, políticas, estéticas y éticas de los individuos y las sociedades” (p.422).

A lo largo de los años se han desarrollado diferentes formas o tipos de comunicación algunos de estos son comunicación interpersonal, la comunicación grupal, la comunicación no verbal, la kinésica, la proxémica.

De acuerdo con Márquez, Cedeño y Mejía, (2016) describen la importancia de la comunicación:

La comunicación siempre existirá en una sociedad, ya que a través de ella nos permite que utilicemos el lenguaje como un medio cotidiano de establecer contacto con la humanidad. Es decir, una relación entre humanos y que puede ser bidireccional, o sea que los papeles se pueden intercambiar y al mismo tiempo pueden ser emisor y receptor, y así intercambiar opiniones (p.222).

Teorías de la comunicación:

Según Sánchez y Campos (2009) las teorías se definen como

Conjuntos de conjeturas que conciernen un determinado aspecto de la realidad y que sirven para describir la estructura de este. Se crean teorías para todas aquellas áreas de la realidad en las que nos encontramos con lo que Popper denominaba problemas (p.4).

Por otro lado, los autores Sánchez et al., (2009) destacan la importancia de las teorías “Las teorías sirven, finalmente, para proporcionarnos las claves de intervención en situaciones reales concretas, puesto que suministran una descripción del orden causal que afecta a dichas situaciones, permitiéndonos, por ejemplo, hacer predicciones sobre el desarrollo futuro de dichos escenarios” (p.4).

Una de las primeras teorías en existir fue La Teoría de la Aguja Hipodérmica creada por Harold Laswell

Periodismo:

El periodismo corresponde a una ciencia social, cuyo objetivo es distribuir informaciones de interés público, noticias de último momento o temas de interés social a través de los distintos medios de comunicación, según indica (Beneyo 1959, citado por De Aguinaga 2001):

Una de las raíces olvidadas, entre las que pueden servir de etimología del término Periodismo, es aquella nos trae el regalo del concepto de periodizar o periodificar, que consiste en agrupar las ideas y los acaeceres en las parcelas determinadas por la cronología. Partiendo de ahí, los hontanares del Periodismo encuentran sabores de ritmo y vigores de método. (p.246)

El periodismo se ha caracterizado por la periodificación de la información y la rápida difusión de la mismo, la llegada de las redes sociales ha favorecido al periodismo ya que

estas permiten que la población se informe rápidamente en cualquier parte del mundo, al respecto De Aguinaga (2001) indica:

El Periodismo es esencialmente un sistema de clasificación (periodificación) de la realidad, constituida por los hechos y opiniones actuales, mediante operaciones metódicas de selección y valoración, efectuadas por aplicación de los factores de interés, propios de cada ámbito social, y de los factores de importancia, propios de cada medio de comunicación. (p.248)

El periodismo cuenta con diferentes géneros periodísticos que permiten clasificar la información y dar una guía clara al periodista de como redactar y desarrollar la información, algunos de estos son informativo, interpretativo, de opinión y de imágenes, Páez (2004) define géneros periodísticos como “son clases de textos relacionados con lo que la sociedad llama información, que generan un horizonte de expectativas y que son producidos por los medios masivos, tanto gráficos como radiales y audiovisuales” (p.80).

Según Rodríguez (2016) afirma “la verdad y la justicia” deben mover al periodista, aunque la verdad “se relata de veinte maneras” (p.93), en relación con lo anterior el profesional en periodismo debe siempre regirse por la ética teniendo en cuenta que da a conocer informaciones en las que están implicadas vidas humanas y no debe perder la sensibilidad ante las situaciones.

Ante esto el deber del periodista es observar y analizar los hechos para determinar cuáles detalles son importantes para ser contados y cuales deberá guardar para no herir la susceptibilidad del público, así lo indica Herrán y Restrepo (2005) “La responsabilidad es la misma para todos los medios, pero debido a la amplitud de su cobertura y de su poder de penetración la radio y la tv demandan mayores precauciones y profesionalismo por parte de los periodistas” (p.307).

Historia del periodismo:

Los primeros pasos del periodismo datan en Inglaterra, los reyes de Inglaterra contaban con personas que recolectaban información de las guerras, las redactaban para así

convertirlas en manuscritos Cimorra (1949) explica “como era de esperar la noticia manuscrita tan rudimentariamente organizada, se desplazó con preferencia hacia los grandes centros comerciales y de las corrientes de la época” (p.10).

Inglaterra se convirtió en el primero país en publicar un diario este fue The Daily Courant (Gil, 1993 citado por Robledo, 2017) menciona:

Inglaterra la primera nación que dio el paso audaz e innovador de lanzar una publicación de periodicidad diaria: The Daily Courant, periódico que nació el 11 de marzo de 17021, de la mano de su creadora Elisabeth Mallet. De esta forma, señala Albert (1990) que The Daily Courant se convirtió en “el primer diario auténtico del mundo, que se mantuvo hasta 1735”. (p. 4)

El periodismo aparece en España en el siglo XVIII, pero toma mayor fuerza durante la segunda mitad del siglo, este siglo permitió la creación y publicación de algunos diarios, Ruiz (2018) menciona:

En la primera mitad del siglo destacaron Diario de los Literatos de España, un boletín de noticias de los grupos más acomodados, que se publicó mensualmente a partir de 1737, El Duende en 1735, el mensual de noticias del país y de la Corte, Mercurio, en 1738 y Diario Noticioso, fundado por aquel que comúnmente se reconoce como ‘el padre del periodismo diario’ Francisco Sebastián Manuel Mariano Nipho, que vio la luz en 1758. (p.205)

Con la llegada del Rey Carlos III comenzó el “siglo de oro” para el periodismo ya que destaca la creación del impresor producto de esto la actividad periodística tuvo un gran crecimiento. A mediados del siglo XIX ocurrieron cambios que trajeron consecuencias al periodismo Ruiz (2018) explica:

Con la implementación del telégrafo óptico en el servicio público y la mayor agilidad de los servicios de correos gracias al ferrocarril, tuvieron grandes repercusiones sobre la prensa, que comenzará así a distinguirse con una de las características fundamentales del periodismo moderno: la inmediatez (p.205).

En Costa Rica llegó a partir del siglo XIX el aumento en la alfabetización de la población produjo un aumento en la impresión de los periódicos según indica Vega (2005) “la cultura impresa se amplía en mucho impulsada por la reforma educativa luego de 1885, un proceso que permite desarrollar políticas tendientes a la creación de una identidad nacional secular” (p.122).

Actualmente el periodismo ha tenido grandes avances y cambios esto gracias a la llegada del internet y las redes sociales, estas han permitido que se pueda transmitir desde cualquier parte del mundo con el uso de un celular y la rapidez en la divulgación de la información permite que estas sean vistas de manera inmediata.

Esta nueva etapa del periodismo se caracteriza por la publicación de noticias cortas y concretas, además incluye diferentes plataformas digitales donde se pueden ver videos o escuchar audios referentes a la información publicada, sin olvidar los apoyos visuales como imágenes o infografías.

Sucesos:

Los sucesos son en gran parte característicos del periodismo, estos informan sobre hechos violentos como asesinatos, encarcelamientos, muertes, además de hechos delictivos que aquejan a la sociedad. (De Sousa 1981 citado por Rodríguez 2015) define sucesos como:

En sentido genérico es suceso todo lo que sucede, pero en sentido periodístico entiende que es “aquél que se desarrolla con desprecio de las leyes humanas, cuyo esclarecimiento corresponde a la policía o en el que intervienen los bomberos u otros cuerpos de asistencia social: asesinatos, incendios, robos, hundimientos, atracos, inundaciones, accidentes, etcétera”. Aclara que son en general noticias “de interés humano. (p.12)

El ser humano es parte importante de los sucesos ya que muchas veces es él el centro de la noticia, al respecto (Albertos 1983 citado por Rodríguez 2015) menciona “Dentro del suceso caen los hechos sangrientos -asesinatos, homicidios, accidentes, catástrofes- y los hechos simplemente morbosos” (p.12).

El periodismo de sucesos es un tipo de periodismo especializado en la cobertura de temas como homicidios, narcotráfico, violaciones, robos, juicios entre otros, “el periodista de sucesos se mueve en unos escenarios concretos -generalmente el de la calle, el policial y el judicial-, maneja unas fuentes especializadas (contactos propios, policía, testigos, abogados...) y utiliza una terminología específica (policial, jurídica)” (Rodríguez, 2015, p.17).

Algunas características de los sucesos son: informar sobre hechos desafortunados, violentos o delictivos, poseer rareza en sus informaciones, interés humano, además del sensacionalismo que muchas veces está presente en la redacción de las noticias.

Los sucesos se han convertido en una forma de alimentar los noticieros y periódicos, esto por su alto consumo Rodríguez (2015) menciona “las noticias de sucesos acontecen a diario, publicar un periódico sin páginas que contengan este tipo de información especializada resulta actualmente imposible e inimaginable, lo mismo ocurre con el resto de los medios de comunicación” (p.34).

Historia de los sucesos:

El periodismo de sucesos nace en España en el siglo XIX con la creación de la Revista Sucesos en el año 1882, esta se dedicaba a informar sobre siniestros, crímenes y causas célebres, durante la Guerra Civil nace el periódico El Caso el más importante del siglo XX, su especialidad eran los sucesos.

Los sucesos han estado presentes desde el origen del periodismo y con el paso de los años se han convertido en los más consumidos por la población esto entorno al morbo que generan sus detalles e imágenes en los consumidores, Rodríguez (2016) indica:

La aparición de la información de sucesos en la prensa es consustancial a ella misma, debido a que este tipo de noticias es el origen del periodismo. Noticias sobre catástrofes, accidentes, incendios, asesinatos, robos y estafas, violaciones y en general referidas al comportamiento del ser humano en su aspecto más violento y sorprendente siempre han interesado. Los sucesos han

estado presentes en las páginas de los periódicos desde su primer momento especialmente en los populares. (p.24)

Durante esa época los periódicos españoles fueron incorporando poco a poco los sucesos como una forma de atraer a los lectores, algunos de esos fueron La Correspondencia de España, El Imparcial, El Liberal, El País y El Heraldo de Madrid, al respecto Rodríguez (2016) menciona:

La Correspondencia fue el primero en alcanzar las mayores tiradas nunca conocidas antes en la prensa. Tenía un precio barato y un sistema de venta callejera, convirtiéndose en 1864 en el diario más vendido en el país. Irá incluyendo de forma progresiva noticias de sucesos. El Liberal fue uno de los grandes periódicos populares de la época y adquirió un rápido éxito debido en parte al tratamiento de determinadas noticias de sucesos que incrementaron su tirada. (p.25)

Los periodistas de sucesos de la época realizaban su trabajo con dificultad pues la profesión tenía algunas características impuestas Rodríguez (2016) comentó “mal pagado, mala imagen y desprestigiado, inaccesibilidad a las fuentes policiales, etcétera. Pero sí tenía una ventaja y era la de disponer de más independencia y no depender exclusivamente de la fuente institucional o policial” (p. 31).

A principios del siglo XXI se crea en España algunas revistas impresas especializadas en sucesos y programación televisiva algunos de los programas fueron “Lo que me contaron los muertos de TVE-1, Equipo de investigación que emite La Sexta desde 2011, Detrás de la verdad puesto en marcha por 13 TV en 2014” (Rodríguez, 2016, p.42).

Finalmente se destaca que la presencia de los sucesos en el periodista ha estado ligada sus inicios y se ha convertido en la información más consumida por el público debido a los temas que toca como accidentes, asesinatos, encarcelamiento entre otros.

Sucesos en Costa Rica:

Como anteriormente se mencionaba los sucesos es todo hecho que ocurre de manera repentina casi siempre relacionado a la fatalidad a hechos violento o delictivos que están relacionados con el interés de la población.

A continuación, se mencionaron algunos de los sucesos más históricos para nuestro país:

El primer hecho que se mencionará es el terremoto de Cartago el día 4 de mayo de 1910, a las 6:50 pm, este sismo tuvo una magnitud de 6,4 ms y fue sentido en todo el territorio nacional, según Fumero (2010):

Algunos hablan de que destruyó el 60 por ciento, otros que el 90 por ciento de la ciudad de Cartago. Lo cierto es que la mayoría de las edificaciones representativas del poder –el Estado y la Iglesia, además de las casas de habitación y comercio del Cartago republicano cayeron. (p.2).

Otro suceso importante ocurrido en nuestro país fue el accidente ferroviario del Río Virilla mayor conocido como “la tragedia del Río Virilla” tuvo fecha el día 14 de marzo de 1926, un tren sale de la provincia de Heredia hacia Cartago con sobre carga de pasajeros lo que provocó que dos de los vagones volcaran y cayeran al río mientras que el resto de la maquina quedo incrustada en el puente.

Al respecto (Sánchez 2020 citado por Marín 2021) indica: “la portada del diario La Tribuna señaló un total de 248 muertos en el sitio, esta cifra sería cercana a los 400, tomando en consideración los pasajeros que perecieron después, producto de los golpes, según el trabajo de Sánchez”.

La masacre de Alajuelita el 6 de abril de 1986 impacto al país, 6 mujeres fueron asesinadas a balazos por un hombre, 4 hombres fueron condenados, pero se llegó a la conclusión de que ninguno de ellos fue el responsable.

El 8 de enero del 2009 otro terremoto sacudió al país el epicentro fue Cinchona con una magnitud de 6,2 Mw, “dejó como saldo 27 personas fallecidas, miles de damnificados y cientos de daños en viviendas y fábricas” (Morales, 2020, párr. 1).

Por último, se mencionará el crimen de Matapalo, dicho caso se estudiará en esta tesis. El 16 de febrero del 2016 un hombre asesino a puñaladas a los 5 miembros de una familia, a este hecho sobrevivieron dos niñas una de 4 años y una bebé, quien era hija del asesino de nombre Adrián Salmerón, quien actualmente descuenta 30 años de prisión en Nicaragua.

Periodismo de catástrofes:

El periodismo de catástrofes es una especialidad de la profesión periodística, esta se deriva del periodismo de sucesos, se dedica a cubrir cualquier tipo de suceso que ocurra repentinamente. Según Rodríguez y Odriozola (2012) “El campo de trabajo son escenarios caóticos y trágicos, con víctimas desoladas y desorientadas y equipos de emergencia que ponen orden y soluciones donde sólo hay necesidades urgentes”. (p. 579).

Según (Rodríguez Bonfil & Odriozola Farré, 2012 citado por mayo, 2017) brindan una definición del periodismo de catástrofes.

El periodismo de catástrofes es una especialidad delicada y compleja, pues el hecho afecta profundamente en lo emocional y material a muchos y a sus comunidades, alterando estructuras fundamentales –sociales, financieras, políticas, sanitarias, etc. por tiempo indefinido. El campo de trabajo son escenarios caóticos y trágicos, con víctimas desoladas y desorientadas y equipos de emergencia que ponen orden y soluciones donde sólo hay necesidades urgentes. (p.53)

Este tipo de periodismo genera desgaste emocional y psicológico en el periodista ya que todos los días tendrá que observar imágenes desgarradoras y sangrientas, Rodríguez y Odriozola (2012) mencionan “Pero algunas catástrofes dejan tanta devastación y dolor que

el periodista testigo sucumbe a sus emociones y no logra apartarlas de su discurso informativo” (p.579).

El periodista tiene que ser ético y responsable con lo que informa siempre, aun mas en el periodismo de catástrofes, “Sensibilidad, empatía y rigor informativo son obligados para cubrir catástrofes. Lo escabroso no aporta información de calidad, sino que revictimiza a los afectados” (Camps, 1999, Coté & Simpson, 2000, Hight & Smith, 2003, Quesada, 2007, citado por mayo 2012, p. 52).

El profesional en comunicación sufre desgaste emocional y psicológico provocado por la cobertura de catástrofes, el porcentaje en el nivel de estrés maneado por los periodistas se compara con nivel de estrés que manejan los cuerpos de primera respuesta como policía, bomberos, médicos.

Los altos niveles de estrés desencadenarán en trastornos como estrés postraumático, el síndrome de fatiga por compasión, ansiedad, depresión, estrés secundario entre otros. Según (Fernández, 2014 citado por mayo, 2017):

Es en esos momentos, en los que el periodista se enfrenta a un suceso de naturaleza compleja y debe representar la realidad, cuando se conjugan los llamados periodismo de crisis y de catástrofes; si añadimos un punto de vista que tenga en cuenta el honor y la intimidad de los actores implicados, y cuya ética se rija según unas normas preestablecidas que salvaguarden a la audiencia y al profesional, estaremos ante lo que (...) hemos dado en llamar periodismo de cobertura de situaciones traumáticas.(p.120)

Afectación sucesos - periodista:

Muchas veces el público piensa que el periodista debe ser frio y no mostrar vulnerabilidad ante la información de situaciones desgarradoras, lo que pocos conocen es que el periodista se puede afectar psicológicamente mientras realiza su labor, al respecto (Mitchell, 2003 citado por Rodríguez y Odriozola, 2012) mencionan:

Los reporteros, fotógrafos, ingenieros, equipo de sonido y productores muchas veces trabajan hombro con hombro con los miembros de los equipos de emergencia. Los síntomas de estrés traumático que los periodistas muestran son extraordinariamente similares a los mostrados por oficiales de policía y bomberos (p.587).

El recibir una preparación psicológica donde se enseñe a los periodistas como manejar e informar ante situaciones de dolor podría favorecer en la protección psicológica antes de cubrir un suceso “Los periodistas de hoy en día deben tener presente el hecho de que ser los primeros en responder a un ataque violento o terrorista conlleva un riesgo significativo tanto físico como psicológico” (Hight y Smyth, 2003 citado por Rodríguez y Odriozola, 2012, p.587).

Los medios de comunicación deberían contemplar que los periodistas no experimentados no deberían de ser enviados a cubrir sucesos de alto impacto, ya que al nunca haber experimentado una situación de este tipo el daño psicológico puede ser mayor en comparación con el de un periodista experimentado según (Hight y Smith, 2003 citado por Rodríguez y Odriozola, 2012) “Los supervisores deben plantearse la responsabilidad de mandar a reporteros y fotógrafos, especialmente jóvenes y sin experiencia, a situaciones potencialmente peligrosas” (p.587).

Según un estudio realizado a periodistas y defensores de derechos humanos por Flores, Souza y Oviedo (2016) se evidencia que:

Se encontró que utilizando un punto de corte de 44 (es decir, con puntajes que ubicaron a los participantes con sintomatología “alta” o “severa”), la prevalencia global de síntomas de ETS en esta muestra fue del 36.4%. En cuanto a los indicadores desagregados por actividad laboral, se identificó que el 44.8% de los periodistas presentaba síntomas de ETS. (p.105)

Ante los resultados del estudio se evidencia que un alto porcentaje de los periodistas presentan síntomas del estrés traumático secundario lo que demuestra la afectación en la salud de los profesionales de la comunicación en la cobertura de hechos de alto impacto.

Los periodistas son los primeros en llegar a la escena del suceso lo que los convierte en testigos de primera mano del hecho sucedido lo que aumenta el porcentaje de experimentar algún trastorno traumático (Teegen y Grotwinkel, 2001, Mc Mahon, 2001 y Marais y Stuart 2005 citado por Fernández 2016) “todos los periodistas que dijeron que habían cubierto una noticia relacionada con un suceso violento en los últimos tres años habían experimentado flashbacks y pensamientos intrusivos después del mismo, así como niveles muy significativos de hábitos de abandono personal” (p.136).

Trauma:

El trauma se produce cuando una persona estuvo expuesta a una situación que no puede controlar y provoca en ella sentimientos de angustia, (Laplanche y Pontails 1971 citado por Marruco 2015) definen trauma como “aquel acontecimiento de la vida que se caracteriza por su intensidad, por la incapacidad del sujeto para responder a él adecuadamente, así como por los trastornos y efectos patógenos duraderos que provocan en su organización psíquica” (p.1).

El grado del trauma que presente la persona dependerá de la respuesta que genere en el momento del trauma “Interviene en esto la diferente capacidad de adecuación y respuesta de cada individuo frente a la intensidad de un mismo acontecimiento” (Marruco, 2015, p.1).

Al respecto Echeburúa y De Corral (2007) mencionan:

Lo más habitual es que los sucesos traumáticos desborden la capacidad de respuesta de una persona, que puede sentirse sobrepasada para hacer frente a las situaciones que se ve obligada a afrontar. En estos casos la persona es incapaz de adaptarse a la nueva situación y puede sentirse indefensa y perder la esperanza en el futuro (p. 374).

Algunos ejemplos de traumas son: estrés postraumático, estrés traumático secundario, Depresión, Trastorno de ansiedad, estrés agudo, fatiga por compasión, síndrome de burnout entre otros, los cuales se explicarán en esta investigación.

A continuación, se presentará una tabla realizada por (Echeburúa, Corral y Amor, 2007, p. 376) que explica los factores de vulnerabilidad personal ante un evento traumático.

Tabla 1: Factores de vulnerabilidad personal ante evento traumático

Biográficos	Historia de victimización en la infancia (abuso sexual, malos tratos, etc.). Antecedentes de otros sucesos traumáticos en el pasado.
Psicobiológicos	Elevado grado de neuroticismo. Baja resistencia al estrés.
Psicológicos	Escasos recursos de afrontamiento. Mala adaptación a los cambios. Inestabilidad emocional previa
Psicopatológicos	Trastornos psiquiátricos anteriores (trastornos adictivos, del estado de ánimo, de ansiedad, de personalidad, etc.). Rigidez cognitiva o personalidad obsesiva.
Sociofamiliares	Falta de apoyo familiar. Falta de apoyo social.

Nota: tomado del artículo Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos.

Los traumas pueden aparecer más fácilmente en personas vulnerables con alguna característica presente en el cuadro anterior, esto no significa que no puedan aparecer en personas emocionalmente más fuertes, si el suceso es muy traumático, estas personas pueden crear diferentes traumas.

La atención psicológica frente a un suceso varía, hay víctimas que se repondrán más rápido del hecho sin necesitar alguna ayuda el paso del tiempo les ayudara a superar el trauma vivido, al contrario, hay víctimas que necesitarán de atención inmediata, (Wainrib y Bloch, 2000 citado por Echeburúa y De Coral, 2015) explican:

Otras personas se encuentran atrapadas por el suceso sufrido, no recuperan sus constantes biológicas en relación con el sueño y el apetito, viven atormentadas con un sufrimiento constante, tienen dificultades para controlar sus emociones y sus pensamientos, se aíslan socialmente y se muestran incapaces de hacer frente a las exigencias de la vida cotidiana, adoptando a veces conductas

contraproducentes (beber en exceso, comer más o menos de la cuenta, automedicarse, etc.). Son estas personas las que, al sentirse desbordadas por el trauma, requieren una ayuda específica psicológica y, en algunos casos, también farmacológica. (p. 377)

Estrés Postraumático:

El estrés postraumático es un trastorno psicológico se da en personas que han estado expuestos a hechos traumáticos, según (American Psychiatric Association, 1994 citado por Echeburúa, De corral, Amor, Zubizarreta y Sarasua, 1997) definen el trastorno de estrés postraumático:

El trastorno de estrés postraumático aparece cuando la persona ha sufrido, o ha sido testigo de una agresión física o una amenaza para la vida de uno mismo u otra persona y cuando la reacción emocional experimentada implica una respuesta intensa de miedo, horror o indefensión (p.504).

El estrés es la forma de respuesta del cuerpo ante situaciones que la persona considera que no puede controlar, normalmente estos síntomas de estrés desaparecen en pocos días, cuando se padece trastorno de estrés postraumático esto no sucede así “7 al 10% que desarrollan reacciones persistentes transformándose en un trastorno de estrés postraumático, un número igual o mayor desarrollará otro trastorno de ansiedad, depresión, trastorno por uso de sustancias, u otro trastorno psiquiátrico”. (Rojas, 2016, p. 234)

Los síntomas de estrés postraumático no siempre aparecen de la misma manera y en el mismo tiempo, estos pueden variar según la persona, al respecto Rojas (2016) menciona:

El trastorno por estrés postraumático puede iniciarse a cualquier edad, incluso durante la infancia, los síntomas suelen aparecer en los primeros 3 meses posteriores al trauma, si bien puede haber un lapso temporal de meses, o incluso años, antes de que el cuadro sintomático se ponga de manifiesto (p.235).

Los especialistas en trastornos mentales utilizan una los Criterios Diagnósticos de Investigación de la CIE-10 para determinar si una persona sufre de estrés postraumático, este consta de 5 criterios, las cuales se subdividen en pequeños criterios.

El primer criterio es el A Rojas (2016) explica “está dividido en dos partes que incluye tanto una definición del factor de estrés traumático llamado Criterio A1 y una respuesta subjetiva en el momento o poco después de miedo extremo, impotencia u horror llamado Criterio A2” (p.236).

Seguidamente se encuentra el criterio B Rojas (2016) indica “requiere la persistencia de recordar y experimentar el estrés traumático en al menos 1 de 4 formas” (p.236) se divide en B1 recuerdos del evento, B2 repetición de sueños angustiantes, B3 sentir que el evento que produjo el trauma ocurriera de nuevo Y B4 angustia al recordar lo sucedido.

El criterio C se define por Rojas (2016) “los síntomas de Embotamiento emocional” (p.236), se divide en C1 esfuerzo para evitar pensar en el evento, C2 esfuerzo al evitar situaciones que recuerdan el evento, C3 no poder recordar algún detalle del hecho, C4 poco interés en actividades que recuerden el trauma, C5 alejarse emocionalmente de las personas, C6 no poder sentir emociones y finalmente C7 sentimiento de futuro limitado.

Por otro lado, se encuentra el Criterio D respecto a esto Rojas (2016) explica:

Aumento de la excitabilidad en al menos dos de los siguientes: D1: dificultad para conciliar o mantener el sueño, D2: irritabilidad o ataques de ira., D3: problemas con la concentración, D4: sensación de alerta y en guardia incluso cuando no es necesario (hipervigil), D5: reacción física y de comportamiento exagerado ante algún evento, D6: físicamente reactivo a los recordatorios del evento estresante. (p.237)

Los dos últimos son el Criterio E en el cual se experimenta el criterio B, C, D por al menos 30 días y el Criterio F “requiere que los síntomas tengan un efecto adverso sobre la actividad social, laboral u otros aspectos importantes de la capacidad de la persona para tener una exitosa y satisfactoria vida ósea sobre su funcionamiento” (Rojas, 2016, p.237).

Los síntomas que presentan las personas que experimentan estrés postraumático pueden ser Escobar y Uribe (2014) “presencia de comportamientos ansiosos o depresivos, episodios

frecuentes de re - vivencias y pesadillas, hiperactividad vegetativa y evitación de situaciones gatillo, que pueden evocar memorias del evento traumático” (p.147).

En el caso de los periodistas la cobertura de sucesos traumáticos los hace más propensos a sufrir el Trastorno de estrés postraumático, solo por el simple hecho de ser testigos de lo sucedido, Fernández (2016) menciona:

A veces, los síntomas aparecen inmediatamente después de presenciar estos hechos (ansiedad, estrés). En otros casos, pueden surgir solo por el hecho de ser testigo secundario de una historia trágica; en muchas ocasiones incluso puede deberse a su participación directa en los hechos, tratando de paliar el dolor de los demás (uniéndose a los equipos de ayuda dentro del desastre, por ejemplo) dando lugar a una experiencia que los terapeutas llaman fatiga por compasión o vicarización traumática, resultado de absorber la información y el sufrimiento de otras personas. (p.614)

Como una manera preventiva antes esta situación el periodista debería recibir una preparación desde las aulas para saber cómo actuar en la cobertura de sucesos traumáticos y conocer las consecuencias que estos pueden generar a la salud y vida laboral.

Estrés traumático secundario:

El estrés traumático secundario es otro de los trastornos psicológicos que pueden afectar a los periodistas (Figley 1983 citado por Catherall 1995 citado por Moreno, Garrosa, Morante, Rodríguez y Losada 2004) lo definen como:

Aquellas emociones y conductas resultantes de enterarse de un evento traumático experimentado por otro. Así, los desastres pueden afectar a nivel psicológico a una amplia gama de personas: aquellos directamente afectados, aquellos indirectamente afectados (v.gr. testigos, familiares...) y los ayudantes y trabajadores de rescate (p. 69).

Al igual que en el trastorno de estrés postraumático, el estrés secundario cuenta con categorías de medición según la gravedad del trauma, (Abbene, 2009, American

Psychological Association, 2016, 2017, Echeburúa *et al.*, 2000 y Verduzco y Tovar, 2012 citado por Ruiz y Guerrero 2017) mencionan:

1) La reexperimentación del suceso traumático, que se presenta en forma de pesadillas, de imágenes y/o de recuerdos (emocionales y físicos) constantes e involuntarios; 2) la evitación conductual y cognoscitiva de los lugares o situaciones asociados al hecho traumático, así como reacciones de miedo, indefensión y desapego; y 3) un estado de hiperactivación (hiper excitación), que afecta la capacidad de respuesta, se presentan dificultades de concentración, irritabilidad. (p.256)

Según Morante, Moreno, Garrosa y Rodríguez (2004) “los efectos del estrés traumático secundario podrían resumirse y clasificarse en: sintomatología ligera, conductas evitativas y respuestas de estrés postraumático” (p.218) cuanto mayor sea la acumulación de estrés mayores serán los síntomas, al igual que estrés postraumático los síntomas no tendrán un tiempo definido para presentarse en el paciente.

Varios estudios comparan que el nivel de estrés presentado por los trabajadores de primera respuesta es equivalente al que presentan los periodistas al realizar coberturas de situaciones desgastantes, al respecto Ruiz y Guerrero (2017) indican “El impacto de los sucesos traumáticos que otros sufren puede producir profundas alteraciones a nivel cognitivo, conductual, afectivo y físico, con el desarrollo normal de la vida en la persona que presencia el sufrimiento ajeno” (p.258).

Los síntomas del estrés secundario son similares al de estrés postraumático, pero cuentan con características distintas, Ruiz y Guerrero (2017) destacan algunos de ellos “tensión traumática secundaria”, “traumatizar-secundaria”, “traumatizar-vicaria”, “sobreviviente secundario”, “contagio emocional”, “persecución secundaria” y “fatiga por compasión” (p.259).

Como forma de prevención (Catherall 1995 citado por Moreno, Garrosa, Morante, Rodríguez y Losada 2004) indican:

Estos mecanismos de prevención incluirían: 1) psicoeducación, 2) preparación y 3) planificación. Para Catherall, la psicoeducación sobre el tema ayuda a combatir el estrés, ya que muchos profesionales desconocen este trastorno, y por lo tanto les resulta imposible detectarlo y solicitar ayuda. A su vez, dar y recibir supervisión alivia la carga emocional sufrida. (p.74)

Trastorno de ansiedad:

La ansiedad otro de los trastornos psicológicos que se pueden desarrollar por la consecuencia de estar expuesto a situaciones de estrés o traumáticas, todas las personas poseen un grado de ansiedad siendo este parte del ser humano, pero algunas desarrollan grados más severos que otros y es ahí donde se convierte en un trastorno que imposibilita el desarrollo de la vida cotidiana.

Este trastorno se caracteriza por inducir a la persona en un estado de miedo profundo, agitación, inquietud e imposibilita pensar con claridad, según Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) la ansiedad se define:

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. (p.15)

La ansiedad es el resultado de la percepción del ser humano por situaciones en las que sienta que se encuentra en peligro, por lo tanto, es la respuesta del cuerpo a este estímulo Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) indican:

La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una

reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (p. 17)

Algunos de los síntomas característicos de la ansiedad son nerviosismo, agitación, temblores en el cuerpo, palpitaciones, sensación de ahogo, sensación de peligro inminente entre otros. La ansiedad podría ser tratada con técnicas de relajación y respiración, así como ayuda psicológica.

Depresión:

Según Retama (1998) “la depresión se define: uno de los tipos de alteración del ánimo, consistente en su disminución con un grado variable de pérdida de interés o dificultad para experimentar placer en las actividades habituales” (p.9).

Esta enfermedad es una de las más comunes en el mundo el porcentaje de las personas que han experimentado depresión al menos una vez en su vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la principal causa de deterioro en la salud mental y afecta a 121 millones de personas en el mundo (World Health Organization 2007 citado por Álvaro, Garrido, Schweiger 2010, p.334).

Los síntomas de la ansiedad se clasifican en dos varios Retana (1998) explica:

Alteraciones emocionales: tristeza patológica, angustia, irritabilidad.
Alteraciones del pensamiento: fallas de concentración y memoria, desinterés, indecisión, desesperanza, ideación delirante, ideación suicida. Alteraciones sonáticas: insomnio, hipersomnio, anorexia, disminución o aumento de peso, fatiga. Alteraciones de los ritmos vitales: estar peor a ciertas horas del día habitualmente en las mañanas, cambios menstruales, tendencia a la presentación estacional de los síntomas. Alteraciones de la conducta: llanto, agitación, lenificación, aislamiento, mutismo. (p. 10)

La depresión se clasifica en 4 tipos, estos son: subtipos monopolar y bipolar, subtipos primario y secundario, subtipos endógeno y reactivo y por último subtipos depresión mayor y distimia. Al respecto Zúñiga (2017) indica:

En condiciones de vida como la de periodistas en las que se pueden vivir experiencias de pérdida continuas como, de seguridad y certidumbre personal, de compañeros/as de trabajo, de ideales de justicia, de estabilidad; en algunos casos por amenazas y riesgos, de residencia, de lazos familiares, entre otros, y este sentimiento podría convertirse en enfermedad – depresión, si se prolonga, se intensifica, se acompaña de ideas de culpa y auto - reproche e interfiere en la vida cotidiana de la persona. (p.35)

Trastorno de estrés agudo:

Este trauma al igual que los otros mencionados, aparecen cuando se estuvo expuesto a un evento estresante, en el Trastorno de Estrés Agudo el factor tiempo es característico, Crespo, Camarillo y De Diego (2019) lo definen “la sintomatología se inicia en el último mes y en el TEPT los síntomas tienen una duración mayor de un mes. Se evidencian síntomas que se engloban en cuatro grupos diagnósticos: reexperimentación, evitación, cognición/humor negativos e hiper - alerta” (p. 4918).

Según Crespo, Camarillo y De Diego (2019) la clasificación de los síntomas se explica de la siguiente manera

El primero es Síntomas de intrusión “Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso(s) traumático(s).”, le sigue Síntomas disociativos “Sentido de la realidad alterado del entorno o de uno mismo (p. ej., verse uno mismo desde la perspectiva de otro, estar pasmado, lentitud del tiempo)”, Síntomas de evitación “Esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s)” y por último Síntomas de alerta “Alteración del sueño (p. ej., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto)”. (p.4923)

El trastorno de estrés agudo es similar al trastorno de estrés postraumático la diferencia que existe entre ellos es el tiempo de aparición de los síntomas, Crespo, Camarillo y De Diego (2019) exaltan:

Si los síntomas persisten más de 3 días desde el evento traumático, pero menos de un mes, se realiza el diagnóstico de TEA. Si los síntomas se prolongan durante más de 4 semanas el de TEPT. Por lo tanto, los diagnósticos de TEA y TEPT se diferencian entre sí por un criterio temporal³ (p.4919).

Padecer de estrés agudo aumenta la posibilidad de que la persona experimente trastorno de estrés postraumático Escobar y Uribe (2014) mencionan:

Aunque la mejoría se da en pocos días en la mayoría de los casos, la persistencia de los síntomas a lo largo del primer mes se asocia con un mayor riesgo de desarrollar TEPT, por lo que estas personas deberán ser identificadas tempranamente para recibir manejo psicoterapéutico y farmacológico apropiados (p.147).

El tratamiento consiste en recibir psicoterapia Crespo, Camarillo y De Diego (2019) describen “El tratamiento psicológico se ha postulado como el tratamiento de primera línea en algunas guías” (p.4925), además de tratamiento farmacológico.

Síndrome de Burnout o trabajador quemado

Este trastorno es catalogado como un riesgo laboral y lo sufren las personas cuyo trabajo requiere tener contacto directo con otras personas, de esta manera el trabajador se verá afectado de manera secundaria.

El síndrome de Burnout es producido por altos niveles de estrés, según Gutiérrez, Celis, Moreno, Farias y Suarez (2006) se define como:

Es un trastorno adaptativo, crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo que altera la calidad de vida de la persona que lo padece y produce un efecto negativo en la calidad de la prestación de los servicios (p. 305).

Entre los profesionales más afectados con esta enfermedad son los doctores, enfermeros y psicólogos, sin embargo, no se puede dejar de lado a los periodistas en especial a los de sucesos, si estos sufren de Burnout pueden presentar un bajo rendimiento y esto provocara un desequilibrio en la forma de transmitir la información.

Este trastorno tiene 3 aspectos importantes los cuales son agotamiento emocional, Despersonalización o deshumanización (o cinismo), Baja realización personal, Gutiérrez et. al (2006) los explica a continuación:

Agotamiento emocional. Caracterizado por una disminución y pérdida de los recursos emocionales. 2. Despersonalización o deshumanización (o cinismo). Caracterizado por el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad hacia los receptores del servicio prestado. 3. Baja realización personal. Que consiste en la percepción del trabajo de manera negativa; los afectados se reprochan no haber alcanzado los objetivos propuestos, con vivencias de insuficiencia personal y baja autoestima profesional. (p.307)

Algunos signos de alarma que presenta el síndrome del profesional quemado son: depresión, miedo, aislamiento, ansiedad, adicciones entre otros.

Según Ufarte (2013) la presión de no perder la primicia, las fuentes entre otras situaciones pueden generar Burnout en el profesional de la comunicación:

Los profesionales de la información están sujetos a multitud de presiones y amenazas que les vienen desde diferentes frentes, y que desembocan en la pérdida de conciencia analítica y sentido crítico que debe tener todo profesional de la información. Si a todo lo anterior le añadimos una larga exposición en el tiempo donde dichas situaciones son mantenidas de forma crónica, el resultado probable de todo ello son pensamientos, sentimientos y creencias negativos acerca de las propias habilidades y capacidades, a la valoración de la tarea y a la profesión, en general. Estas condiciones se traducen, lógicamente, en un ambiente proclive para que se gesticione el Burnout. (p.30)

Según un estudio del burnout en la profesión periodística realizado por Ufarte (2013) para la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Sevilla, en cual se entrevistaron a 82 periodistas de prensa, escrita de la provincia de Almería, España, destaca lo siguiente:

Los resultados indicaron que más de la mitad de los periodistas encuestados (60,97%) padecen estrés laboral debido a hacen frente a demandas que sobrepasan sus recursos y que no pueden darles respuestas de una manera efectiva. De la misma manera, un 57,31% afirma sentirse quemado siempre en su trabajo y señala como principales causas la presión horaria (48%), las largas jornadas laborales (81%). (p. 34)

En consecuencia, de los anterior es importante destacar que el periodista al ser testigo de tantos sucesos y conocer detalles muy explícitos del sucedido mediante la observación o la entrevista está expuesto a altos niveles de estrés lo que podría desencadenarle el padecimiento del síndrome de Burnout. Es importante mencionar que si el profesional en comunicación tiene una debida preparación para el manejo del estrés sabrá como actuar en estas situaciones y así evitará el padecimiento de muchos trastornos psicológicos.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

En el presente capítulo se define la estructura de la investigación y los instrumentos a utilizar para desarrollar esta investigación. El enfoque que presentara este estudio es cualitativo debido a que busca observar y analizar los comportamientos presentados en los periodistas durante la cobertura y seguimiento al caso de Matapalo.

La investigación no pretende crear datos estadísticos con los resultados de esta investigación, uno de los objetivos es demostrar la importancia de una correcta preparación psicológica desde las aulas para que el ejercicio de la profesión sea menos traumático en casos como el mencionado anteriormente y concientizar sobre el cuidado de la salud mental en los profesionales de la comunicación.

Con respecto al diseño de esta investigación es fenomenológico porque este diseño permite que se puedan realizar entrevistas a los profesionales de la comunicación que estuvieron presentes en el caso de Matapalo y se puede recabar información relacionada con sentimientos y emociones presentadas en el momento de los hechos para así poder analizar presuntos efectos psicológicos provocados en los periodistas.

Las fuentes de información permiten recabar datos o información detallada, así como de primera mano, esto le aportara a la investigación mayor credibilidad y confiabilidad, para esta investigación se utilizarán fuentes primarias y secundarias.

Como fuentes primarias se consultará y entrevistará a profesionales en psiquiatría y psicología con experiencia en el manejo y superación de traumas y el tratamiento de enfermedades como ansiedad estrés, entre otras, con estas fuentes se pretende demostrar la importancia de una buena preparación psicológica para saber cómo enfrentarse a situaciones de alto impacto para el periodista.

Por último, en las fuentes secundarias se utilizará grupo focal, entrevistas para contrastar la información recolectada mediante las entrevistas.

Enfoque

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) el enfoque cualitativo se caracteriza por “se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos)” (p.8). En relación con la cita anterior el enfoque cualitativo busca la descripción e interpretación de los datos encontrados en la investigación a partir de los puntos de vista y experiencias de los entrevistados.

En el enfoque cualitativo se permite desarrollar las hipótesis antes, durante o después de que se haya realizado la recolección de los datos necesarios para la investigación Hernández *et al.*, (2014) indica “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p.7).

Como menciona Hernández *et al.*, (2014) “En una investigación cuantitativa se intenta generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) a una colectividad mayor (universo o población). También se busca que los estudios efectuados puedan replicarse” (p.6). Los autores hacen referencia a que en el enfoque cuantitativo se mide de manera numérica los resultados, este enfoque se realiza de manera estructurada, a través de este enfoque se busca confirmar los temas estudiados en la investigación.

Según Hernández y Mendoza (2008) citado por Hernández *et al.*, (2014):

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (p.17)

El método mixto se identifica por ser la combinación del enfoque cuantitativo y cualitativo de manera que este método tendrá datos de forma numérica y también tendrá datos textuales recolectados a través de las experiencias de los involucrados en la investigación.

Esta investigación tendrá un enfoque cualitativo, Hernández *et al.*, (2014) indica al respecto:

Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o procesos en profundidad; en las propias “formas de expresión” de cada uno. Al tratarse de seres humanos, los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva. Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento. (p.397)

Este enfoque muestra relación con el presente estudio, ya que esta investigación tiene como objetivo analizar los comportamientos y emociones presentados por los periodistas en la cobertura del caso Matapalo, al utilizar este enfoque permitirá conocer de una manera más detallada las vivencias de los profesionales de la comunicación en el ejercicio diario de la profesión.

Además, con la recolección de datos a través del enfoque cualitativo se analizará la importancia de la salud mental en el periodismo y así demostrar a los periodistas que se encuentran laborando que es de vital importancia recibir una preparación psicológica adecuada antes de salir a la calle a cubrir noticias.

Diseño

Existen seis tipos de diseños para la investigación cualitativa, estos son teoría fundamentada, diseños etnográficos, diseños narrativos, diseños fenomenológicos, diseños de investigación-acción y estudios de caso cualitativos.

La teoría fundamentada tiene como estudio un objeto o un fenómeno específico, Hernández *et al.*, (2014) indica “su propósito es desarrollar teoría basada en datos empíricos y se aplica a áreas específico” (p.472). En este diseño se realiza una teoría que explica el fenómeno en estudio, se presentan las hipótesis y los datos obtenidos se fundamentan con la

teoría. Los datos se seleccionan y luego se organizan en las categorías que resultaron de la recolección de datos.

Otro tipo es el diseño etnográfico “Investigan grupos o comunidades que comparten una cultura: el investigador selecciona el lugar, detecta a los participantes, de ese modo recolecta y analiza los datos. Asimismo, proveen de un “retrato” de los eventos cotidianos” Hernández *et al.*, (2014). De acuerdo con el autor este diseño se enfoca en analizar la forma de vida de los sistemas sociales sus creencias, ideas, conocimientos, practicas con el objetivo de entender a los mismo, esto se realiza mediante de la observación.

Según Hernández *et al.*, (2014) el diseño narrativo se entiende “pretenden entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentaron” (p.287). En este diseño se explican temas utilizando la narración de los hechos o las experiencias vividas estas pueden llevar una secuencia cronológica, los datos se recolectan con archivos, entrevistas, fotografías.

Hernández *et al.*, (2014) define el diseño fenomenológico de la siguiente manera “Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (p.493). Lo que hace referencia a que este tipo de diseño pretende analizar las perspectivas y vivencias de las personas que estuvieron expuestas a un fenómeno, esto se realiza alcanzando un contacto directo con los implicados.

Por último, se encuentra el diseño investigación acción es definido por Sandín (2003) mencionado por Hernández *et al.*, (2014) “la investigación-acción pretende, esencialmente, propiciar el cambio social, transformar la realidad (social, educativa, económica, administrativa, etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación” (p.496). Según el autor el diseño de investigación acción se enfoca en resolver una problemática y generar un cambio en relación con ese problema, este cambio implica que los participantes de la investigación estén directamente involucrados.

La presente investigación tendrá un diseño de tipo fenomenológico ya que se pretende analizar el comportamiento, las emociones y los efectos psicológicos provocados a los

periodistas en la cobertura del suceso de Matapalo, esto se realizará a través de las entrevistas que se harán a los profesionales implicados en este caso. Así mismo esta información se contrastará con la teoría para poder comprobar que estas expuesto a sucesos de alto impacto afecta de manera psicológica a los profesionales de la comunicación.

Fuentes de Información

Las fuentes de información son documentos, personas, videos entre otros tipos que permiten la recolección de la información para el análisis de datos, Hernández *et al.*, (2014) define fuentes de información como:

Las referencias o fuentes proporcionan datos de primera mano, pues se trata de documentos que incluyen los resultados de los estudios correspondientes. Ejemplos de fuentes son: libros, antologías, artículos de publicaciones periódicas, monografías, tesis y disertaciones, documentos oficiales, reportes de asociaciones, trabajos presentados en conferencias o seminarios, artículos periodísticos. (p.61)

Las fuentes de información son parte esencial de la investigación ya que por medio de estas se puede obtener la información a través de artículos, páginas web y también se recopila información de primera mano aportada por especialistas en el tema.

Fuentes Primarias

Las fuentes primarias son definidas por Hernández *et al.*, (2014) como “proporcionan datos de primera mano, pues se trata de documentos que contienen los resultados de los estudios correspondientes. Ejemplos de estas son: libros, antologías, artículos de publicaciones periódicas, monografías, tesis y disertaciones, documentos oficiales, reportes de asociaciones” (p.66).

Para la realización de esta investigación se hará uso de fuentes primarias ya que con la implementación de estas se podrá realizar entrevistas que permitan un mayor acercamiento a los periodistas que cubrieron el caso de Matapalo para conocer con más detalle datos

íntimos del comportamiento del profesional durante la cobertura del caso y la presencia en el lugar.

Además, se buscará entrevista a profesionales en salud psiquiátrica que cuenten con experiencia y un perfil en el manejo de la superación de traumas y el control de enfermedades mentales como la ansiedad, depresión, estrés postraumático entre otros.

Fuentes Secundarias

Por otro lado, se encuentran las fuentes secundarias, son definidas por Hernández *et al.*, (2014) como “Son listas, compilaciones y resúmenes de referendos o fuentes primarias publicadas en un área de conocimiento en particular. Es decir, reprocessan información de primera mano. Comentan brevemente artículos, libros, tesis, disertaciones y otros documentos” (p.66).

En esta investigación se utilizarán fuentes secundarias como tesis internacionales con temas relacionadas a la comunicación de crisis, a efectos psicológicos provocados a los periodistas en coberturas de alto impacto, artículos periodísticos entre otros.

Muestra:

Hernández *et al.*, (2014) define muestra como “En el proceso cualitativo, grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia” (p.384). Para esta investigación se utilizará el tipo de muestra homogénea esta es definida por Hernández *et al.*, (2014)

En las muestras homogéneas las unidades que se van a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema por investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social (p.388).

Se utilizará este tipo de muestra para la presente investigación ya que todos los periodistas que se entrevistarán comparten un mismo perfil, el cual es ser periodistas de

sucesos y haber cubierto el caso de Matapalo, de esta forma permitirá resaltar los comportamientos y emociones presentadas durante la cobertura de dicho caso.

Tabla 2. Muestra de la investigación y características

Entrevistados	Importancia	Razón	Fecha y lugar de entrevistas
Gustavo Fallas	Periodista de Amelia Rueda	Analizar los efectos psicológicos que le provoco Matapalo	07-09-2021 vía zoom
Gustavo Díaz	Periodista Repretel	Analizar los efectos psicológicos que le provoco Matapalo	08-09-2021 vía zoom
Angie Guerrero	Periodista en Cac Porter Novelli	Analizar los efectos psicológicos que le provoco Matapalo	10-09-2021 vía zoom
Janeth Valverde	Periodista Teletica	Analizar los efectos psicológicos que le provoco Matapalo	17-09-2021 vía zoom
José Pablo Rojas	Periodista Cr hoy	Analizar los efectos psicológicos que le provoco Matapalo	05-10-2021 vía zoom
Guiselle Solano	Psicóloga	Conocer los posibles traumas que pueden presentar los periodistas	08-09-2021 vía llamada telefónica
Priscilla Mata	Estudiante avanzado periodismo	Conocer la importancia de la preparación psicológica desde las aulas.	24-9-2021 vía zoom
Katherine Sibaja	Estudiante avanzado periodismo	Conocer la importancia de la preparación psicológica desde las aulas.	24-9-2021 vía zoom
Kassandra Espinal	Estudiante avanzado periodismo	Conocer la importancia de la preparación psicológica desde las aulas.	24-9-2021 vía zoom
José Andrés Hernández	Estudiante avanzado periodismo	Conocer la importancia de la preparación psicológica desde las aulas.	24-9-2021 vía zoom

Daniela Rivera	Estudiante avanzado periodismo	Conocer la importancia de la preparación psicológica desde las aulas.	24-9-2021 zoom	vía
Raquel Aguilar	Estudiante avanzado periodismo	Conocer la importancia de la preparación psicológica desde las aulas.	24-9-2021 zoom	vía
Smith Rojas	Estudiante avanzado periodismo	Conocer la importancia de la preparación psicológica desde las aulas.	24-9-2021 zoom	vía

Nota: Elaboración propia (2021)

Criterios de inclusión y exclusión

Según el diseño elegido para investigación permite recolectar información a través de la comunicación con personas relacionadas al tema en estudio para llegar al objetivo del presente estudio. A continuación, se presentan los criterios de inclusión:

Criterios Inclusión:

- Periodistas de sucesos que cubrieron el caso Matapalo de diferentes medios de comunicación
- Periodistas con amplia experiencia en sucesos
- Profesional en psicología
- Estudiantes avanzados de la carrera y del curso de sucesos.

Criterios Exclusión

- Periodistas de otros géneros
- Profesionales en el área de psiquiatría

Unidad de Análisis

La unidad de análisis de información se define por Hernández *et al.*, (2014)

En el análisis de los datos, la acción esencial consiste en que recibimos datos no estructurados, a los cuales nosotros les proporcionamos una estructura. Los datos son muy variados, pero en esencia consisten en observaciones del investigador y narraciones de los participantes (p.418).

A continuación, se presenta el cuadro donde se definirán las unidades de análisis, para la realización de los instrumentos, estas serán en base a los objetivos específicos.

Tabla 3: Matriz de unidad de análisis

Objetivo	Categoría	Subcategoría	Definición conceptual	Instrumento
Identificar las patologías psicológicas que se pueden generar en los periodistas a partir de la cobertura de casos fuertes de sucesos.	Traumas psicológicos a partir de la cobertura de sucesos traumáticos	Tipos de traumas Emociones Síntomas de los trastornos Tratamientos para los trastornos	Los periodistas pueden sufrir las consecuencias de un trauma simplemente haciendo su trabajo, estando presentes en escenas de alto contenido violento, o de destrucción, hablando y fotografiando a personas heridas o	Entrevista a profundidad

			afectadas por los hechos. (Himmelstein y Faithorn, 2002; Dworznik, 2006; Feinstein y Nicholson, 2005).	
Definir las implicaciones de estos padecimientos psicológicos en la vida laboral y personal de los periodistas.	Impacto que generó la cobertura del Caso Matapalo en los periodistas.	Reacciones Cambios en el periodista Atención psicológica Experiencia	Un periodista puede parecer más ansioso, irritable, retraído, insensible, deprimido, triste o enfadado, y las emociones pueden ser sostenidas o fluctuantes. Los síntomas físicos pueden incluir desórdenes alimenticios o en el sueño, pulso cardíaco acelerado, sudoración, ataques de pánico,	Entrevista a profundidad

			cefaleas, náusea y dolor en el pecho. (Smyth,2012).	
Indagar el grado de preparación psicológica que poseen los periodistas para realizar las coberturas de sucesos de alto impacto.	Importancia de una correcta preparación desde las aulas.	Conocimiento de consecuencias Preparación desde las aulas Consejos cuidado salud mental Consejos para coberturas Forma de actuar de los periodistas en una cobertura sucesos	Sin una educación previa acerca de lo que puede llegar a ocurrirles. Así, el conocimiento de la cobertura de situaciones traumáticas a través de una perspectiva positiva resulta ser piedra angular para comprender los mecanismos que pueden ayudar, ya no sólo al colectivo periodístico. (Fernández, 2016)	Entrevista a profundidad Grupo Focal

Nota: Elaboración propia, 2021

Instrumentos

Hernández *et al.*, (2014) define instrumentos “Recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” (p.199). De este modo los instrumentos que se utilizaran en la investigación serán la entrevista a profundidad que se aplicaran al experto en psicología y a los periodistas, además, se aplicara grupos focales a estudiantes avanzados de la carrera de periodismo y a estudiantes del curso de sucesos, donde se expondrá la importancia de una preparación psicológica desde las aulas.

Entrevista a profundidad:

Hernández *et al.*, (2014) “Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados) (p.403). De esta manera se utilizará la entrevista para tener un mayor acercamiento con los periodistas entrevistados y acceder a información privada sobre sus emociones durante la cobertura de Matapalo.

La aplicación de la entrevista a profundidad busca la aportación de datos de un experto en psicología sobre los posibles trastornos que se pueden generar en el periodista debido a la exposición a casos de sucesos de alto impacto. Además de conocer los efectos que Matapalo provocó en los periodistas.

Grupos de enfoque:

Los grupos de enfoque permiten recolectar la información de un grupo de personas y conocer su opinión al respecto sobre un tema en especial, Hernández *et al.*, (2014) indica “especie de entrevistas grupales, las cuales consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos (tres a 10 personas), en las cuales los participantes conversan a profundidad en torno a uno o varios temas” (p.408).

Mediante los grupos de enfoque se pretende recolectar información a través de preguntas que se le realizará a un grupo de 7 estudiantes de periodismo, que aportará información relevante para cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Procedimiento recolección de datos

Una vez elegidos los instrumentos que se utilizaran en la investigación se procede a la recolección de datos, Hernández *et al.*, (2014) la definen como “Acopio de datos en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis” (p.397).

Los datos serán recolectados por medio la entrevista a profundidad, está será aplicada a expertos y periodistas con el objetivo de conocer las emociones y afectaciones de los periodistas durante la cobertura de Matapalo y obtener la opinión de los especialistas sobre dicho tema.

Por otro lado, los grupos de enfoque permitirá conocer la opinión de los estudiantes a cerca de la preparación a nivel psicológico que se debe de dar en la universidad. La información será sintetizada para generar las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente capítulo se presentarán los resultados aportados por los instrumentos elegidos en la investigación, los cuales destacan información relacionada a la afectación psicológica provocada a los periodistas en la cobertura de sucesos y sus implicaciones en el ejercicio periodístico.

El análisis de datos pretende exponer los hallazgos de la investigación arrojados a partir de los instrumentos mencionados anteriormente, al ser una investigación cualitativa esta pretende obtener las perspectivas y puntos de vista de los periodistas de suceso, en relación con el caso Matapalo y analizar los efectos psicológicos que esos podrían provocar a lo largo de la carrera periodística.

Unidad de Análisis I: Traumas psicológicos a partir de la cobertura de sucesos traumáticos.

Para esta unidad de traumas psicológicos a partir de la cobertura de sucesos traumáticos se utilizará el instrumento de entrevistas a profundidad, la cual fue aplicada a cuatro periodistas que cubrieron el caso de Matapalo y una psicóloga.

Para esta unidad de análisis se realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Podría describir sus reacciones en el momento en que usted estaba ahí en Matapalo, sus emociones, lo que usted sentía o pensaba?
- Después de cubrir Matapalo usted ¿sintió algún cambio en su salud en sus emociones como estrés, estrés postraumático, ansiedad?
- Los periodistas al estar expuestos a situaciones traumatizantes están más propensos a sufrir traumas psicológicos ¿cuáles serían esos traumas?
- ¿Qué señales o síntomas presenta la persona para darse cuenta de que padece alguno de esos traumas?
- ¿Cómo son los tratamientos de esos traumas?

Si bien es cierto el estrés y la ansiedad pueden provocar indefinidas emociones en el ser humano, pero cuando se ejerce la profesión del periodismo estas emociones salen más a flote, muchas veces producto de ser testigo directo del caso, el periodista Gustavo Fallas, quien en el 2016 cuando ocurrió la masacre en Matapalo laboraba para La Nación, menciona en una entrevista realizada el 7 de setiembre del 2021, algunas de las emociones presentadas en la cobertura de ese caso:

Al año siguiente hicimos un especial de la masacre en Matapalo, hicimos un documental fue volver otra vez al lugar a la casa, entramos a la casa recuerdo a la propiedad y estando ahí es como una especie de sentimiento que le embarga a uno de dolor, de tristeza, también de impotencia, porque son niños al final.

Por otro lado, para Gustavo Díaz, periodista de Repretel, el impacto se generó a partir de enterarse la forma en que el asesino se había ensañado y cómo había dado muerte a los involucrados, además de que tres de los asesinados eran menores de edad y las sobrevivientes en dos niñas de cuatro años y una bebé de meses:

A mí lo que me afectó más hasta cierto punto era que al parecer por la forma en que habían encontrado a la chica que era la mayorcita de los que fallecieron, entonces a mí me impactó mucho cuando me relataron que la muchachita

mayor que posiblemente tuviera un cuerpo un poquito ya más desarrollado y que había señales de que el tipo había abusado sexualmente de ella y que además de esto la había apuñalado, a uno si le genera muchísimo impacto en el momento.

En el caso de Angie Guerrero, periodista quien en ese momento laboraba en crhoy.com, una de las emociones que la embargaron fueron la tristeza y el llanto, ella comentó que a partir de un caso que cubrió en el que la involucrada era una bebé de meses quién murió producto de múltiples golpes provocados por sus padres, se le hace muy difícil contenerse cuando cubre hechos en los que se involucra niños:

Después cuando siguió el proceso de la investigación, cuando salían las recreaciones de cómo había sido la escena, uno se ponía en los zapatos de esos niños, en los zapatos de la madre también, del señor extranjero y uno decía que complicado todo lo que pudieron haber pasado en ese momento, es complicado y mentira que uno no llora leyendo esas cosas.

José Pablo Rojas, periodista de crhoy.com, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, a este periodistas además de cubrir Matapalo también cubrió el caso de los cinco jóvenes asesinas en Liberia indica que cuando asesinan a personas inocentes el sentimiento que más lo embarga es la frustración, al respecto menciona” tanto el caso de Matapalo, como el de Liberia uno siente un poco de frustración y de tristeza de ver que sobre todo niños, universitarios y gente inocente pasen por una situación de ese tipo”.

El periodista menciona que cuando cubrió caso de la niña Yerelin Guzmán tuvo que tomar unos días de descanso ya que se notaba agobiado y cansado mentalmente de cubrir todas semanas el juicio.

Por otro lado, Janeth Valverde periodista, Teletica, no cubrió Matapalo, pero su amplia experiencia le ha permitido cubrir diversos casos de sucesos, uno de ellos es el choque de dos trenes en el sector de La Sabana, en ella se generó un gran impacto al ver tantas personas heridas, incluso muchas de ellas le pedían ayuda, en una entrevista realizada el 17 de setiembre del 2021,

A partir de ahí ya sufrí algunos episodios de estrés, ya requiero inclusive una incapacidad adelantada en mi embarazo, porque realmente fue cómo muy impactante todo, verdad, yo reaccioné como cuatro o cinco horas después de qué ya me había bajado la adrenalina y todo y ya empecé a sentir como contracciones.

En el caso de las periodistas Angie Guerreo y Janeth Valverde se puede evidenciar que la cobertura de sucesos de alto impacto, cómo fue para Angie el caso de la bebé que murió a manos de sus padres producto de múltiples golpes y para Janeth la cobertura del choque de dos trenes, si afectó sus emociones y su salud, Angie aún se ve afecta cuando cuenta la tristeza que sintió al enterarse que la niña había muerto, incluso fue difícil para ella contener las lágrimas en la entrevista realizada, por otro lado para Janeth el impacto y el estrés al que se enfrentó en la cobertura de ese hecho provocó en ella afectaciones en su salud física y en su embarazo.

Por otra parte, el periodista José Pablo Rojas también sufrió una afectación psicológica al sentir que la cobertura del caso y del juicio de Yerelin Guzmán lo sobre pasaba mentalmente, la decisión del comunicador de tomar descanso pudo evitar que esa cobertura se convirtiera en un trauma para él.

Para Guiselle Solano, psicóloga, en la entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021 los periodistas y cualquier persona que se exponga a un evento traumático puede sufrir múltiples tipos de traumas algunos de ellos son el síndrome del trabajador quemado, estrés agudo y el estrés postraumático, este tipo síndrome podría desencadenarse un mes después o hasta treinta años después de haber vivido el suceso traumático:

El estrés postraumático tiene muchas características puede provocar ansiedad, depresión por lo general cuando la gente está sufriendo estrés postraumático sueña acerca del evento o está haciendo otras cosas y tal vez ve algo y esos son disparadores de ansiedad porque le recuerda el evento o se le viene constantemente imágenes a la cabeza.

Estar expuesto a situaciones traumáticas puede generar en el periodista trastornos psicológicos que afecten su salud y rendimiento laboral, así lo mencionan Bard y Jenkins (2003), Dutton y Rubinstein (1995) y Beaudoin y Thorson, (2002) citado por Hernández *et al.*, (2014):

Aquellos que sufren reacciones fuertes y recurrentes ante una situación de trauma tienden a desarrollar una actitud cínica ante el mismo y a despersonalizar a los protagonistas de la noticia, dando como resultado interacciones menos compasivas o empáticas que afectan al resultado final de la entrevista y, por ende, al nivel de profesionalidad del medio. (p.133)

Según la cita mencionada anteriormente las afectaciones provocadas por la alta exposición a sucesos desafortunados, no solo afectaría la salud mental y física, sino que afectaría la vida laboral del periodista, ya que al padecer alguno de estos traumas no les permitiría ser lo más objetivo posible, ya que estos interfieren en la manera de pensar y de ver las cosas, por ende habría un desequilibrio en la información brindada por el periodista que traería consecuencias negativas para él y para el medio en el que labora.

El periodista Gustavo Fallas, quién trabajaba en La nación, en una entrevista realizada el 7 de setiembre del 2021, no considera haber sufrido algún tipo de trastorno en la cobertura del caso Matapalo:

Pues no yo no siento estrés postraumático ni ansiedad después de cubrir un suceso así, lo que yo si siento es tristeza en ese momento, pero ya después cuando está en la casa o ya terminó el trabajo igualmente uno piensa lo que estuvo pasando.

Para Gustavo Díaz periodista de Repretel, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, menciona “No me pasó, por supuesto que dentro de las posibilidades que puede tener uno cómo comunicador, claro que puede existir”.

Por otro lado, la periodista Angie Guerrero, periodista que laboraba para crhoy.com en una entrevista realizada el 9 de febrero del 2021, considera que sintió ansiedad en el

momento de la cobertura, sin embargo, la describe como una ansiedad normal del ajetreo de la cobertura:

Pues sí, en el momento se genera demasiada ansiedad con forme le toca a uno darle cobertura a algún momento dentro de la misma línea como se van desarrollando los diferentes eventos y la investigación, uno obviamente siente como esa angustia esa ansiedad, pero no es algo que diga no dormí.

José Pablo Rojas, periodista de crhoy.com, en una entrevista realizada el 06 de octubre del 2021, menciona no haber sentido algún tipo de cambio en su salud, al respecto solo sintió un desgaste mental propio de darle cobertura todos los días al caso.

Después de tantas semanas, después de tantos días de estar cubriendo un juicio así uno si siente un poco de desgaste porque ya no quiere saber nada de ese tema, por ejemplo, pero no como algo que a usted le haga una huella que lo marque de por vida, yo creo que son cosas que uno llega a manejar con cierta normalidad.

Por otro lado, el caso de Janeth Valverde, periodista de Teletica, en una entrevista realizada el 17 de febrero del 2021, sufrió un gran impactó y estrés en una cobertura de sucesos, mientras estaba en estado avanzado de embarazo, esto provocó que presentara contracciones dos meses antes de cumplir nueve meses, definitivamente el estrés trae consecuencias a salud del periodista:

Pero, así como que yo haya sufrido de algún, solamente eso que te conté personal, pues si requirió obviamente incapacidad, pero también me sirvió para aprender a llevar un poco las cosas más tranquilas.

La mayoría de los periodistas no presentaron algún tipo de trauma o afectación psicológica, esto no significa que nunca lleguen a presentar algún tipo de trauma, ya que una

de las características del estrés postraumático es que este se puede presentar un mes o hasta treinta años después de la exposición al trauma.

Estos tipos de trastornos pueden presentar múltiples síntomas, pero unos de los más comunes son ansiedad, estrés, recuerdos recurrentes del hecho y estos podrían desencadenar a síntomas físicos, Guiselle Solano, psicóloga, en una entrevista realizada el 8 de febrero del 2021 menciona:

Por lo general empiezan con sueños, cómo sueños recurrentes, cómo que vas a esa escena de Matapalo y te pasas soñando con esa escena, con la sangre, con la niña empiezan desde ahí porque el cerebro empieza a procesarlo o se te vienen pensamientos obsesivos pueden ser ideas o pueden ser imágenes.

Es importante tomar en cuenta estos signos y no ignorarlos e ir a buscar ayuda psicológica, los psicólogos mencionan que cuánto más rápido se diagnostique y trate el trastorno, habrá más posibilidades de recuperarse rápidamente.

Existen tratamientos efectivos para curar todos los traumas psicológicos estos pueden ser desde terapias psiquiátricas con un psicólogo hasta medicamentos recetados por psiquiatras, la psicóloga Guiselle Solano, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021 indica:

Primero ayuda terapéutica buscar un psicólogo porque sería importante determinar si necesitamos ayuda farmacológico o no, no en todos los casos se da un acompañamiento farmacológico, entonces en primer lugar buscar terapia o un especialista donde yo pueda ir contando lo que me paso e ir elaborándolo.

Los trastornos de estrés agudo y estrés postraumático también se pueden tratar a través de terapias cognitivo - conductuales, estas se clasifican en tres categorías: técnicas de control físico, inoculación de estrés o biblio-terapia, Puntí, Sánchez y Raich (2016) citado por Hernández *et al.*, (2016):

Señalan que son las terapias cognitivo - conductuales (TCC) las que cuentan con un índice de recuperación más alto, así como de mayor respaldo empírico¹⁰⁵. En casos de estrés postraumático los tratamientos no han

alcanzado la categoría de “tratamientos bien establecidos” (sic), aunque sí se consideran probablemente eficaces, sobre todo con adultos (p. 281).

Unidad de análisis II: Impacto que generó la cobertura del Caso Matapalo en los periodistas.

Para esta unidad de impacto que generó la cobertura del Caso Matapalo en los periodistas se utilizará el instrumento de entrevistas a profundidad, la cual fue aplicada a cuatro periodistas que cubrieron el caso de Matapalo, a una periodista experimentada y una psicóloga.

Para esta unidad de análisis se realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Podría describir sus reacciones en el momento en que usted estaba ahí en Matapalo, sus emociones, lo usted sentía o pensaba?
- Después de cubrir Matapalo usted ¿sintió algún cambio en su salud en sus emociones como estrés, estrés postraumático, ansiedad?
- Usted piensa que al enfrentarse a coberturas difíciles como esta de Matapalo ¿la profesión lo ha cambiado?
- ¿Ha tenido que buscar ayuda psicológica después de alguna cobertura?
- ¿Cómo estos trastornos podrían cambiar a nivel laboral y de vida a los periodistas?
- ¿Se podrán evitar de alguna manera estos trastornos?

Un suceso puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar un periodista jamás sabrá a lo que se enfrentará hasta que llegue al lugar del hecho, camino al lugar podrá irse preparando psicológicamente de lo que verá, pero indudablemente estar presente en el lugar de la tragedia provocará un impacto en el periodista, este puede ser inmediato o incluso tomar horas o semanas para presentarse.

Para el Periodista Gustavo Fallas, periodista que laboraba en La Nación, en una entrevista realizada el 7 de setiembre del 2021, menciona en horas de la tarde, él aún

permanecía en el lugar de Matapalo y de la casa salía un fuerte olor a cuerpos en descomposición, de inmediato Gustavo reaccionó acerca de lo sucedido:

Ahí es donde uno piensa, si, allá adentro de esa casa ocurrió una gran tragedia, no me imagino el dolor que pudieron haber sentido esos niños, la tristeza y ciertamente los sentimientos que a uno lo empiezan a embargar también.

En el caso del Gustavo Díaz periodista de Repretel en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, su primera reacción al llegar al lugar fue pensar en los niños fallecidos, eso aboga en el periodista un pensamiento de que, qué pasaría si a sus tres sobrinos les ocurriera lo mismo:

Tal vez en ese instante como tal no fue un impacto tan grande los primeros minutos, pero si ya después conocer un poco más los detalles y saber que habían tres niños, la muchachita mayor que era que tenía como 12 años, luego creo que otro chiquito como de ocho y otra niñita como de seis por ahí y que a todos este carajo los había apuñalado de una manera muy sanguinaria, pues eso si inmediatamente uno comienza, yo si en ese tiempo por ejemplo tengo tres sobrinos que el mayor tiene 20 años y los otros dos tienen 18 años y en ese tiempo estaban.

Además de lo mencionado anteriormente Gustavo indica qué fue impactante para él cuando el entrevistado le comentaba sobre las dos niñas sobrevivientes:

Yo visualizaba por ejemplo lo que nos describían que era el llanto de la chiquita cuando empezaron a pedir ayuda y a pedir auxilio y creo que una era bebé que estaba como en una camita y la otra era una chiquita que estaba un poquito más grande.

Tal vez los cuatro periodistas de los medios La Nación, crhoy.com y Repretel, encargados de cubrir y dar seguimiento a este suceso de Matapalo, no les impactó en gran medida la cobertura del hecho, ya que cuando ellos llegaron al lugar ya la escena estaba levantada, así lo menciona el periodista Gustavo Díaz de Repretel:

Cuando uno llega a la escena y uno ve como quedo la escena a la mente si le impacta muchísimo más, cuando yo llegue o cuando creo que los medios de San José llegamos ya la escena estaba levantada, ya los cuerpos, creo que ya estaban embolsados, pero creo que apenas los iban a sacar, pero jamás va a ser el impacto de que por ejemplo uno llegara y los haya encontrado como tal vez ocurrió con los oficiales que si los atendieron.

Para la periodista Angie Guerrero, quien laboraba para crhoy.com, en una entrevista realizada el 10 de setiembre del 2021, una manera de reaccionar ante lo sucedido fue llorar mientras entrevistaba al profesor de los niños fallecidos:

Entonces obviamente que uno por más que intente mantenerse imparcial ante una situación de estas es sumamente complicado, terminamos llorando juntos mientras hablábamos y esas cosas a uno lo marcan.

José Pablo Rojas, periodista de crhoy.com, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, contempla que él se sintió más conmovido por la cantidad de niños que habían fallecido, al respecto acota:

A mí personalmente me da como frustración, lastima verdad vidas tan pequeñas truncadas o gente que tal vez estuvo en la misma posición de uno estudiando en la universidad o, lo que sea y que tenga que pasar por eso, uno piensa y siento que es frustración y tristeza.

Por otro lado, Janeth Valverde periodista de Teletica en una entrevista realizada el 17 de setiembre del 2021, indica que a pesar de sumar años de experiencia en la carrera nunca se dejará de sentir: “mucha adrenalina, siempre hay miedo, siempre hay nervios verdad”.

Evidentemente el periodista puede presentar muchas reacciones en el momento en que llega al lugar del suceso a cubrir la noticia y no todos los periodistas van a reaccionar de la misma manera, sin embargo, en el momento en que el periodista deje de sentir empatía o incluso tristeza por lo sucedido, esto, puede ser señal de que se padece algún trastorno psicológico, Guiselle Solano, psicóloga, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, expresa:

Cualquier tipo de estrés sea postraumático o agudo afecta dos áreas la emocional y la cognitiva todo lo que tiene que ver con los pensamientos, todo lo que tiene que ver con las emociones y como somos seres integrales, el estrés se manifiesta en el cuerpo entonces a la gente se le inflama el estómago, le da dolor de cabeza, los músculos se tensan, entonces esas son las tres áreas que afectaría.

La profesión de periodista puede provocar cambios en el comunicador, un ejemplo de estos puede ser cambios en el rendimiento laboral de los profesionales de la comunicación, ya que al desarrollar trastornos psicológicos estos interfieren en la forma de razonar de las personas, Guiselle Solano, psicóloga, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021 indica:

En el momento que lo estás pasando sí podés tener afectaciones laborales porque sí emocionalmente no te estás sintiendo bien tu rendimiento cognitivo va a bajar y si baja el rendimiento cognitivo, baja el rendimiento laboral.

Para Gustavo Fallas, periodista que laboraba en La Nación, en una entrevista realizada el 6 de setiembre del 2021, indica que la profesión lo ha cambiado más a nivel personal:

Yo creo que después de yo cubrir hechos tan lamentables uno se vuelve más por así decirlo más realista, cuando uno es testigo directo de lo que pasó y está ahí, a uno lo hace reflexionar, yo creo que eso lo cambia y lo marca a uno.

Gustavo Díaz, periodista de Repretel, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, también concuerda que la profesión periodística y dedicarse a los sucesos, cambia a los periodistas en la forma de ver las situaciones:

Realmente uno valora todavía más donde estoy, quien soy, como estoy, que tengo y eso pues si nos cambia muchísimo la perspectiva de cómo es la vida y también como vivir, porque nos damos cuenta de que existe gente que sufre y que la pasa muy mal.

La periodista Angie Guerrero, quien trabajaba en Cr hoy, en una entrevista realizada el 10 de setiembre del 2021, menciona que “Sí siento que uno crece, sienta las bases de decir esto es a lo que me lleva el medio a hacer o yo puedo hacer una diferencia”.

José Pablo Rojas, periodista de Cr hoy, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, señala que estar presente y vivir más de cerca los casos lo han hecho valorar más la vida:

A mí personalmente me cambio, no es que me cambió, pero si me dio otra perspectiva de que todos podemos pasar por eso, valorar más no se a veces uno por el ritmo de la vida y las cosas no valora ciertas cosas como la seguridad que uno tiene, la vida con la que uno pudo crecer.

Por otro lado, Janeth Valverde, periodista de Teletica, en una entrevista realizada el 17 de setiembre del 2021, indica “pero siento que si lo cambia a uno la profesión el vivir el día a día muchas cosas lo hacen a uno más humano”, uno de los factores de estos cambios es cuando el periodista liga o identifica un caso con su situación personal.

Un impacto que pudo causar la cobertura del caso Matapalo en los periodistas, fue recibir atención psicológica después de haber cubierto y dado seguimiento a la noticia, esto debido a la exposición a este suceso tan macabro que pudo ocasionar en ellos algún tipo de trauma, hasta el momento ninguno de los periodistas entrevistados presentó ningún tipo de trastorno o síntoma.

Gustavo Fallas, periodista que laboraba en La Nación, en una entrevista realizada el 7 de setiembre del 2021, es evidente que el impacto para este periodista duró pocos días y fue causado por la empatía que sentía hacía los niños fallecidos:

No he tenido que buscar ayuda psicología, por ejemplo, el caso de Matapalo yo sí le soy honesto, recuerdo ese día, después en la noche tenía mucha tristeza, un sentimiento de ganas de llorar de saber que tantos niños perdieron la vida, pero al día siguiente uno se pone otra vez el chip de vamos a seguir informando y seguir adelante.

En el caso de Gustavo Díaz, periodista de Repretel, en una entrevista realizada el 9 de setiembre del 2021, destaca que recurre a la meditación y al análisis del día de trabajo, esto puede ser un factor a favor del periodista para controlar sus emociones y no requerir de atención psicológica, sin embargo, eso no lo aleja de que en algún momento la pueda requerir:

Vieras que no nunca me ha correspondido o he procurado recibir atención psicológica, no he llegado a ese punto, pero sí me someto siempre a mucha, mucha meditación.

Angie Guerrero, periodista que trabajaba en Cr hoy, en una entrevista realizada el 10 de setiembre del 2021, menciona “No, tal vez la pude haber necesitado, pero no lo vi así”, por lo que es importante destacar que ante cualquier signo de alerta se debe pedir ayuda psicológica, esto hará que, al desarrollar posibles traumas, estos se superen de una manera más rápida y exitosa sin dejar ninguna secuela.

Para José Pablo Rojas, periodista de Cr hoy, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, el no requirió atención psicológica para el caso Matapalo, pero si necesitó descanso para otro caso que le dio cobertura, ya que sentía un desgaste mental:

No, no una ayuda psicológica como tal no, pero sí recuerdo que hace varios años ya hace unos 6 años estaba trabajando aquí también estaba cubriendo el caso del juicio, no sé si usted recuerda de la niña Yerelin Guzmán, que se desapareció hace muchos años en Heredia y que nunca apareció, yo recuerdo que estaba yendo todos los días al juicio y sí una vez le dije a mi jefa que si podía mandar a otra persona un par de días para yo desintoxicarme un poco.

Janeth Valverde, periodista de Teletica, en una entrevista realizada el 17 de setiembre del 2021, al igual que su colega Gustavo Díaz recurren a métodos para desahogar sus emociones, Janeth indica que ser una persona espiritual ha contribuido en su vida profesional evitando caer emocionalmente ante cualquier suceso.

No nunca, mi ayuda psicológica es Dios, yo siempre salgo con él, pongo mi trabajo en él, si algo me sale mal también, le doy gracias porque es parte del aprendizaje y vieras que no yo nunca he requerido ninguna atención psicológica.

Se puede observar que, si los periodistas utilizan algún método para desahogar sus emociones y distraer la mente tendrán menos posibilidades de afectarse fuertemente ante la presencia en algún hecho desgarrador, Guiselle Solano, psicóloga, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, menciona:

No es lo mismo una persona que tenga cero herramientas emocionales y se enfrente a una situación de estas probablemente le afectará más que a una persona que tenga muchas más herramientas e inteligencia emocional probablemente menos, pero no es que del todo no te vaya a afectar.

Un posible factor a favor de los periodistas que no permitió que la cobertura del caso Matapalo generara posibles traumas a los periodistas encargados de cubrir el suceso, es la experiencia con la que cuentan todos ellos, también es el caso de la periodista Janeth Valverde, quien no trabajó en dicho suceso, pero cuenta con 11 años de experiencia en esta rama del periodismo.

Los cinco comunicadores entrevistados concuerdan en que la amplia experiencia que poseen les ha permitido crear métodos de defensa y protección psicológica ante cualquier tipo de cobertura de sucesos desde las menos impactantes hasta las más macabras.

Para el Gustavo Fallas, periodista que laboraba en La Nación, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, indica: “en cierta forma uno como que se vuelve un poco frío, siento porque es testigo de esos hechos donde tiene que contenerse y seguir informando”, ante lo mencionado por el comunicador esa puede ser su forma de protegerse mentalmente para que su trabajo no le afecte ni emocional ni físicamente.

Por otro lado, Gustavo Díaz, periodista de Repretel, en una entrevista realizada el 9 de setiembre del 2021, destaca que la experiencia lo ha llevado a crear un escudo para su protección mental:

Puede ser por una cuestión de ejercicio del oficio verdad como tal porque ya uno llega a ciertos momentos en donde de una forma muy natural jamás inhumano, pero si muy natural uno se llega a blindar de ciertas cosas que no te marcan, no te marcan como para darte una crisis emocional.

Angie Guerrero, periodista que trabajaba para Cr hoy, en una entrevista realizada el 10 de setiembre del 2021, menciona “pues uno tal vez se hace como alguna coraza que lo ayuda a seguir adelante”, este tipo de protección es comúnmente creada y utilizada por los periodistas, evidentemente este método les ayuda a seguir con su trabajo con total normalidad.

José Pablo Rojas, periodista de Cr hoy, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, con la experiencia el periodista aprende a manejar las emociones que las coberturas les pueden causar:

Uno aprende que diay es parte del trabajo se familiariza con estas cosas y llega uno a un punto donde usted asume todo con normalidad y naturalidad que tampoco es bueno verdad porque uno si pierde mucha sensibilidad eso sí.

En el caso de Janeth Valverde, periodista de Teletica, en una entrevista realizada el 17 de setiembre del 2021, destaca: “hacer un balance, trabajo versus las cosas personales y darle prioridad también a lo interno a lo humano”, durante toda su carrera realizar un balance le ha ayudado mantener la mente clara ante cualquier circunstancia.

Los traumas psicológicos que podrían impactar a los periodistas mientras realizan su trabajo no se pueden evitar, ya que la mente nunca estará preparada para ver imágenes desgarradoras, sin embargo, el impacto que se genere en el periodista podría ser menor, si se cuenta con métodos como los que mencionaban los periodistas anteriormente.

Al respecto, Guiselle Solano, psicóloga, en una entrevista realizada el 9 de setiembre del 2021, menciona: “Sí yo me conozco a mí misma, si entiendo cuáles son mis herramientas y veo un suceso de estos, si tengo mejores herramientas lo voy a elaborar mejor que las personas que tienen menos herramientas emocionales”.

Los psicólogos recomiendan realizar actividades recreativas con el fin de distraer la mente y ocuparla en actividades fuera del ámbito laboral.

Unidad de Análisis III: Importancia de una correcta preparación psicológica desde las aulas.

Para esta unidad de análisis de importancia de una correcta preparación psicológica desde las aulas, se utilizará el instrumento de entrevistas a profundidad, la cual fue aplicada a cuatro periodistas que cubrieron el caso de Matapalo, a una periodista experimentada y una psicóloga.

Para esta unidad de análisis se realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Cree que es importante impartir en las aulas cursos que preparen al periodista para cuidar su salud mental al enfrentarse al periodismo de sucesos y ¿por qué?
- Algún consejo que usted quiera dar a los jóvenes con respecto a cómo llevar la carga laboral y como llevar esas coberturas tan traumáticas
- Algún consejo a nivel psicológico como llevar todo lo que uno ve escucha
- ¿Considera importante que los periodistas reciban desde las aulas una preparación psicológica con el fin de prevenir estos trastornos?
- Algún consejo que pueda dar a los periodistas para prevenir los trastornos psicológicos y el cuidado de la salud mental.

La formación académica en cualquier tipo de carrera es fundamental, en el periodismo es indispensable que se forme a los estudiantes en cursos teóricos y cursos prácticos, ya que ahí es donde realmente se conoce y se aprende sobre el funcionamiento de la profesión, sería de gran importancia que los periodistas lleven una preparación psicológica en paralelo con la carrera, al llegar al curso sucesos se les refuerce la importancia de la salud mental en esta profesión.

Gustavo Fallas, periodista que laboraba para La Nación, en una entrevista realizada el 7 de setiembre del 2021, el comunicador al enfrentar con mayor frecuencia sucesos de alto grado de violencia, indudablemente que se afectaría su salud mental, menciona “pienso que sería bueno que los medios de comunicación o la universidad lo preparen a uno para cuando uno esté expuesto a una situación tan traumática como esta”.

Para Gustavo Díaz, periodista de Repretel, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, el periodista concuerda con su compañero e indica que las universidades podrían implementar en sus programas la capacitación psicológica para los periodistas:

Me parece que una de las áreas que deberían de reforzar en la formación de los comunicadores sobre todo quien este con una intensión que le guste esa adrenalina, el tema de los sucesos, es un reforzamiento emocional, psicológico que no todos vamos a poder sobrellevar las situaciones de la misma forma.

Es importante destacar que Gustavo indica haber visto que algunos de sus compañeros lloran o se ponen de mal humor después de cubrir algún caso desgarrador, estas son formas de expresar el impacto que causó emocionalmente en el comunicador:

Por otro lado, para Angie Guerrero, periodista que trabajaba en crhoy.com, en una entrevista realizada el 10 de setiembre del 2021, indica: “Totalmente, tiene que ser parte de una educación integral y la salud mental ahora más que nunca, debería de ser dentro de las aulas de periodismo y dentro de las aulas de cualquier carrera”.

Para José Pablo Rojas, periodista de crhoy.com, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, los medios de comunicación también deberían destinar un departamento de psicología para ayudar a los periodistas cuándo se sientan agobiados por alguna cobertura y darle seguimiento a su salud mental:

Yo creo, creo que sí pero también es algo que no solo en las universidades, también en los medios de comunicación como empresa deberían tener o brindar un abordaje digamos de ese tipo también no sé, como capacitaciones constantes o algo de ese tipo para enfrentar ciertas situaciones.

Ninguno de los periodistas entrevistados indicó haber llevado alguna preparación a nivel psicológico en la universidad como parte de la formación integral del periodista,

además, mencionan que en los medios de comunicación tampoco reciben algún apoyo de un profesional en psicología.

La preparación académica a nivel psicológico impartida por las universidades es de gran importancia, ya que si se prepara a los comunicadores para saber cómo actuar ante un suceso y como enfrentar las consecuencias psicológicas que le puede ocasionar la cobertura va a generar en el periodista mayor confianza a la hora de realizar su trabajo y una ventaja a nivel psicológico ya que al conocer las consecuencias sabrá en qué momento necesitará recibir atención psicológica.

Guiselle Solano, psicóloga, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, enfatiza en la importancia de que al periodista se le brinde una preparación psicológica en las universidades:

Si, yo pienso que la parte de salud mental debe estar en todas las carreras, yo creo que el que puedan ver como periodistas lo que me puede afectar cubrir este tipo de notas, las consecuencias a nivel del organismo, a nivel del estrés y que les puedan brindar herramientas para manejarlo mejor yo creo que sería ideal.

Actualmente, existen universidades en los Estados Unidos que implementan su programa de estudio materias que prepararan al futuro periodista para coberturas que puedan causar en ellos algún trauma, al respecto Fernández (2016) explica:

A nivel internacional (sobre todo dentro del mundo anglosajón desde 1990), se implementan programas de preparación a periodistas frente a situaciones de riesgo, trauma o temática social (el Dart Center es una institución pionera en este campo, y existen ejemplos en escuelas privadas, tanto en Estados Unidos, como en otras partes del mundo 187); pero un repaso somero a las programaciones didácticas de universidades y escuelas nacionales e internacionales de periodismo muestra que no existe una preocupación objetiva por parte de los departamentos de comunicación a la hora de preparar a los estudiantes en estas temáticas concretas. (p.488)

Cómo expone la autora anteriormente no existe una preocupación por parte de las universidades de implementar una formación psicológica para el periodista, en Costa Rica no se cuenta con la cultura de cuidar y estar pendiente de la salud mental no solamente del periodista si no de cualquier profesional, esto influye a que no se le dé importancia a las enfermedades mentales que podría desarrollar el periodista con solamente estar haciendo su labor de informar.

La profesión del periodismo genera un gran nivel de estrés al profesional, pero más aun al periodista especializado en sucesos, Guiselle, Solano, psicóloga, brinda algunos consejos a los jóvenes periodistas que no cuentan con la experiencia suficiente para afrontar estas situaciones:

El autocuidado emocional entender que está pasando con mis emociones, que está pasando con mi organismo como esto lo estoy pasando a mi cuerpo cuando necesito descansar y cuando necesito saber que tengo que poner un límite o que esto no es para mí o que ya llegué al tope de este trabajo y ponerme como prioridad, entender que la salud mental es prioritaria.

Gustavo Fallas, periodista que laboraba para La Nación, en una entrevista realizada el 7 de setiembre del 2021, indica que hay que saber separar el trabajo de la vida cotidiana, al respecto menciona:

Un consejo importante es saber desconectarse después de que uno ya sale de ese tipo de noticias, seguir con su vida a la hora de llegar a la casa porque uno está pensando en los temas como darle seguimiento, que voy a proponer eso está bien, pero, también hay que saber desconectarse, tomarse un tiempo, buscar distraerse.

Gustavo Díaz, periodista de Repretel, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, también brinda un consejo a los periodistas, el menciona “yo creo que un ejercicio muy positivo es que cuando vos terminas el trabajo y llegas a casa podas comentar lo que paso con las personas cercanas poder desahogar”.

Por otro lado, Angie Guerrero, periodista que trabajaba en crhoy.com, en una entrevista realizada el 10 de setiembre del 2021, considera que el periodista debe ser empático con las fuentes que estén relacionadas al caso:

Yo me iría por el lado de la empatía porque nos va a ayudar a entenderlo, nos va a ayudar a explicarlo mejor y nos va a ayudar a superarlo a nosotros mismos, precisamente eso no vernos envueltos y poder separar lo que es profesional de lo que es personal, uno no puede dejar de sentirlo, pero tampoco permitir que eso lo ahogue a uno en el mismo caso, puede ser muy peligroso para uno.

José Pablo Rojas, periodista de crhoy.com, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, el periodista aconseja no involucrarse de manera personal en el caso que se esté trabajando:

Yo pienso digamos si usted algún día está cubriendo algo que lo sobrepasa emocionalmente hablar con naturalidad con su jefe o jefa y plantearle que tal vez alguna otra pueda hacer un relevo verdad, o sea tampoco meterse mucho de lleno en una historia que lo está consumiendo a uno emocionalmente buscar como esas posibilidades.

Janeth Valverde, periodista de Teletica, en una entrevista realizada el 17 de setiembre del 2021, la periodista menciona que la espiritualidad ayuda a mantener una buena salud mental:

Yo creo que si alguien cree en la necesidad de llevar pues obviamente un apoyo profesional psicológico está bien, no hay que creer que estamos con problemas mentales o algo así para no pensarlo, pero yo no lo he necesitado, sé que todas las personas somos diferentes todas tenemos debilidades diferentes y es válido, es válido y parte de lo que yo creo que es si alguien cree que necesita la ayuda está bien.

Es importante encontrar una manera adecuada de cubrir sucesos, para que el periodista se sienta cómodo en su trabajo y a la vez pueda desarrollar una protección a nivel

psicológico, esto solo se logrará con la experiencia, es por eso por lo que los periodistas entrevistados proporcionan los siguientes consejos:

Gustavo Fallas, periodista que laboraba para La Nación, en una entrevista realizada el 7 de setiembre del 2021, destaca que para una buena cobertura de la noticia es necesario tener un adecuado acercamiento con los testigos del hecho o familiares de las víctimas:

Cuando se cubre un suceso de ese tipo es importante el tacto con las personas, tiene que saber uno como tratarlos, ponerse en los zapatos de las personas a la hora de informar, no revictimizar, no hay que dejar ese lado humano que uno tiene.

Gustavo Díaz, periodista de Repretel, en una entrevista realizada el 8 de setiembre del 2021, concuerda con su colega que ser empático es primordial para lograr informar de la mejor manera:

Yo lo que les diría o les daría como consejo siempre es aquella frase de que cuando uno llega a un lugar o a una escena como tal lo primero que tienen que hacer es ponerse en los zapatos de la persona que está allí tratar de generar esa empatía con la persona, ser muy humanos.

En el caso de Angie Guerrero, periodista que trabajaba en Cr hoy, en una entrevista realizada el 10 de setiembre del 2021, destaca la relevancia de no mezclar la vida personal con el caso:

Ponerse en los zapatos de esas víctimas, entonces primero pensar que no es un muerto lo que está cubriendo es una persona que se enfrentó a un momento difícil y ser empáticos con esas situaciones. También no tomárselo personal porque uno se puede ver sumamente afectado e incluso salirse de la línea de lo que es informar a la desinformación.

José Pablo Rojas, periodista de Cr hoy, en una entrevista realizada el 6 de octubre del 2021, el periodista destaca que es fundamental no olvidar que estamos informando sobre un ser humano:

Yo pensaría que uno de los consejos es que tal vez tratar de uno perder la sensibilidad tan rápido verdad, porque a veces uno, por ejemplo, vamos a ver uno a veces pasa a ver los muertos como números verdad o digamos no se cosas tan simples como debe tener claro que detrás de esas personas hay familias verdad, que hay que manejar a veces con cuidado.

Janeth Valverde, periodista de Teletica, en una entrevista realizada el 17 de setiembre del 2021, la periodista aconseja que al llegar al lugar de los hechos se espere a que los familiares o testigos se tomen un momento para procesar lo sucedido, antes de entrevistarlos:

La humildad debe de prevalecer en todo momento, ante cualquier cobertura y en sucesos que se está siempre tan de la mano con la persona verdad afectada o con el que ocupamos la información, la buena actitud siempre debe prevalecer.

La mayoría de los periodistas indicaron que es importante ser empáticos con las víctimas de un suceso, testigos o familiares, ya que ellos serán las fuentes principales que abordarán para informar de una manera objetiva.

Unidad de Análisis III: Importancia de una correcta preparación psicológica desde las aulas.

Para esta unidad de análisis de importancia de una correcta preparación psicológica desde las aulas, se utilizará el instrumento de grupo focal, el cual fue aplicada a siete estudiantes avanzados de la carrera de periodismo de la UIA, el 29 de setiembre del 2021.

Para esta unidad de análisis se realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?
- ¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos, si conoce cuáles serían?

- ¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas y por qué?
- Para usted ¿cómo sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

La manera de actuar de cada periodista ante las diferentes coberturas de sucesos, por ejemplo, asesinatos, choques, inundaciones será diferente y solo se sabrá cómo reaccionarán en el momento en que se enfrenten a esto. Para el grupo focal cada entrevistado analizó una noticia sobre el caso de Matapalo, esto con el fin de ponerlos en contexto y para conocer cómo reaccionarían cubriendo este crimen.

Para Katherine Sibaja, estudiante de licenciatura en periodismo social, en una entrevista realizada, expone que reaccionaría con dolor ante el hecho de saber que toda una familia fue asesinada.

Realmente como persona a uno obviamente le va a impactar demasiado ver a una familia masacrada realmente, una escena tan sangrienta solo el hecho de ni siquiera necesitar verlo, solo con leer la noticia ya a uno le impacta y le genera pues un dolor humano, un dolor humano y pues ya cubriéndolo, todavía teniendo un acercamiento más profundo con la noticia, con la información, con las familias, con las personas que tal vez inclusive escucharon el llanto de los niños, obviamente eso lo va a impactar más a uno y lo va dejar marcado.

José Andrés Hernández, estudiante de licenciatura en periodismo social, en una entrevista realizada, expresa “Bueno pienso que me hubiese impactado muchísimo y que me hubiese sido muy difícil para mí hacer esta cobertura”.

Smith Rojas, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, es importante destacar que él indica que la adrenalina de cubrir un suceso puede provocar daño en el periodista, ya que por el mismo ajeteo el periodista olvidar poner atención a lo que siente o a su salud:

Yo creo que yo hubiera reaccionado con mucha adrenalina, yo leyendo la nota, la verdad dentro de la tristeza y del dolor, yo me vi atrapado por la forma de redactar del periodista, ese punto me llamó la atención porque era muy

descriptivo y a la vez traía a remembranza hechos que había ocurrido en ese asesinato.

En el caso de Priscilla Mata, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista, ella indica que su sensibilidad como persona no le permitiría hacer este tipo de coberturas sin que saliera sin alguna afectación:

Hubiese sido muy difícil si yo estuviera ahí cubriendo esa nota, porque no sé, hablar con las personas y con las fuentes que se tenían en esta nota di uno va a querer ponerse como en los zapatos de ellos también, verdad y no dejar de sentir ese dolor verdad que en ese momento paso en lo de la masacre.

Daniela Rivera, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, menciona que habrá periodistas que contarán con una mayor capacidad de poder enfrentarse a este tipo de situaciones y se les hará más fácil poder realizar la cobertura, la estudiante indica que estos periodistas desarrollarán una “piel gruesa” que los protegerá de posibles traumas:

No creo que me llegaría a afectar a mí de una forma psicología que me deje como secuelas, pero sí me impactaría porque es una vida, o sea llegar al ver la masacre tan grande que fue eso probablemente vaya a ser algo impactante para mí, pero no creo que me vaya, a mí en lo personal no creo que me llegaría a impactar psicológicamente.

Por otro lado, Raquel Aguilar, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, menciona que el periodista debe de estar preparado para enfrentar cualquier suceso en su trabajo:

Bueno, desde mi punto de vista creo que en general yo no estoy hecha para los sucesos, pero si en algún momento me toca afrontarlo creo que digamos uno ya asimila las situaciones a las que se pueda afrontar o suceder dentro digamos de los que son hechos criminales, pero creo que el periodista que este hecho para el periodismo debe de saber que di son cosas que van a pasar.

Kassandra Espinal, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista, destaca que el periodista primero es humano debe de prevalecer en el ese humanismo propio

de la profesión, pero debe tener claro que no puede dejarse llevar por sus emociones, ya que su trabajo se puede ver afectado y no ser objetivo en la información:

Bueno yo, hubiese reaccionado sinceramente si a mí me hubiera tocado cubrir esto, nostálgica, realmente yo hubiese estado llorando, llorando y cubriendo yo sé que, si hubiese cubierto la noticia, pero sí sé que estaría llorando, porque soy una persona que se deja llevar mucho por los sentimientos.

El periodista puede reaccionar en el momento de estar realizando la cobertura o bien puede ser horas después, semanas después o incluso años después, es por eso que si al profesional en periodismo se le diera una adecuada preparación psicológica ayudaría al profesional en comunicación a enfrentar un trauma de una mejor manera, al respecto Zapardiel y Balanzat (2009) apud Rodríguez y Odriozola (2012) mencionado por Fernández (2016) indican:

“Las interacciones que establecen los periodistas en escenarios de catástrofe deberían mejorarse en muchos aspectos, siendo preciso para ello adentrarse en un debate profesional y ético que module la tendencia al consumo de espectáculo propia de los medios actuales y que apueste por la formación específica de los periodistas dedicados a este ámbito, aspecto en el que serían útiles los códigos de actuación ya elaborados por diferentes instituciones y los manuales específicos que dan pautas para evitar los conflictos más frecuentes, por ejemplo, indicando formas adecuadas para entrevistar a afectados evitando su retraumatizar.(p.303)

Se les consultó a los estudiantes entrevistados qué medidas a nivel psicológico tomarían si ellos hubiesen sido los periodistas que cubrieron el caso Matapalo:

Katherine Sibaja, estudiante de licenciatura en periodismo social, expresa que la salud mental es tan importante como la salud física:

Creo que, si uno a veces se siente mal y va al doctor, siento que pasa lo mismo con la parte mental, creo que, si a uno algo lo puede afectar o impactarlo tanto como este caso, creo que es necesario ir a un psicólogo verdad, o buscar ayuda en diferentes medios porque tal vez hay personas que no buscan psicólogos,

pero pueden buscar sacerdotes o demás verdad, donde uno pueda encontrar ayuda.

José Andrés Hernández, estudiante de licenciatura en periodismo social, cuando se padece un trauma, es indispensable acudir lo más pronto posible a terapia psicológica, esto ayudará a superar el trauma con mayor rapidez:

Yo pienso que la salud mental es prioridad para cada persona entonces si me toca cubrir esto, en este caso que es algo tan grave yo sí pensaría por mis propios medios buscar un psicólogo que me ayude a salir de esto.

Para Smith Rojas, estudiante de bachillerato en periodismo, acota: “desde el punto de vista que yo me hubiera sentido afectado de alguna manera, yo hubiera pedido un par de días de descanso en el trabajo, creo que eso es importante cuando uno se siente afectado psicológica y mentalmente”.

Priscilla Mata, estudiante de bachillerato en periodismo, enfatiza en que no se le toma la real importancia a la salud mental:

Creo que posterior si me hubiese tocado este tipo de noticia concuerdo con Smith, tal vez le pediría al medio de comunicación si me da algún tipo de tiempo de asimilar lo que paso verdad, y posterior sí pediría o solicitaría por lo menos una psicóloga verdad, para hablar un poquito de eso, yo creo que como seres humanos no tenemos que retener tantas cosas, no tenemos que dejarnos pasar todas las emociones y todo lo que hemos vivido porque en algún momento va a explotar verdad obviamente.

Por otro lado, Daniela Rivera, estudiante de bachillerato en periodismo, menciona que para cuidar el bienestar mental el periodista no debe engancharse emocionalmente con el caso o víctimas:

Tomándolo desde una perspectiva más personal, diay creo que la mejor forma de sobrellevar esas cosas es hablar, hablar con cualquier persona, seres queridos, con la mamá, con la pareja, con cualquier persona que se pueda hablar desahogarse, decir sí es trabajo, pero mirá me afectó de esta forma, y si

no se tiene con quien para eso están personas especializadas en el área de la psicología.

Raquel Aguilar, estudiante de bachillerato en periodismo, enfatiza en que los medios de comunicación deberían prestar atención al estado mental de sus periodistas luego de cubrir casos de sucesos:

Bueno el suceso me afectó a mí mentalmente, sí creo que el acudir a especialistas como un psicólogo, un psiquiatra que te ayudan a evaluar y uno tal vez también se desahoga con esas dos personas eso ayuda mucho a que el periodista o en el caso mío que yo pueda ir superando tal vez si me afectó o si tengo algunas secuelas o si sufro de ansiedad, no se cosas así, creo que el recurrir a estos médicos le ayuda muchísimo a uno como ir superando la situación.

Kassandra Espinal, estudiante de periodismo, indica que el periodista debe ser consciente de lo que le sucede y buscar ayuda psicológica cuándo la crea necesaria:

En este caso yo recurriría a buscar ayuda a mantener mi mente ocupada a tratar de ver de otro lado, tratar de ver de otro lado a las cosas de ok pase esa situación, qué puedo hacer para mejorar, qué puedo hacer para ayudar a otras personas que tal vez están pasando por esto, tal vez mi experiencia, tal vez contar mi experiencia me ayudaría a ir como sanando y eso sería lo que yo implementaría.

Los periodistas no tienen conocimiento de las consecuencias que la cobertura de un suceso podría traer a su salud física y aún más a su salud mental, en Costa Rica la salud mental sigue siendo un tabú y no existe una preocupación de implementar conocimientos sobre este tema en la carrera de periodismo:

Katherine Sibaja, estudiante de licenciatura en periodismo social, en una entrevista realizada, menciona no conocer algún caso de un periodista afectado psicológicamente por su trabajo, pero considera que unas de las consecuencias que podrían presentar los periodistas debido a la exposición a un suceso traumático son “si considero que puede generar estrés

postraumático, paranoia, pesadillas yo creería que básicamente estas serían unas de las consecuencias”.

Para José Andrés Hernández, estudiante de licenciatura en periodismo social, en una entrevista realizada, indica que el tamaño de la afectación será consecuente al tipo de hecho que presencié:

Si yo pienso que una de las consecuencias sería esa como el estrés postraumático y demás, dependiendo de los que usted vaya a tener, no se dependiendo de la magnitud que tenga como decía Priscilla también lo de los sueños y todo esto puede venirse pues por todo el impacto que pueda tener.

Smith Rojas, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, dice que en ningún momento en la universidad se le ha mencionado los problemas psicológicos que los sucesos pueden ocasionar al periodista:

Puedo asumir cuales pueden ser las consecuencias de impacto tras cubrir algún evento de este tipo como la masacre de Matapalo que si había como ya lo mencionaron los compañeros, el estrés postraumático, también yo diría que ansiedad y también bueno siento que puede poner a la persona como muy nerviosa y quitarle la tranquilidad como durante todo el día.

Para Priscilla Mata, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, indica no conocer algún tipo de afectación psicológica que el periodista pueda presentar:

Creo yo con el conocimiento que tenga que, si van a quedar traumas, no sé cómo lo tome cada persona, pero si hubiese sido a mí siento que yo me estaría soñando eso, siento que no sé, la verdad no se te hablo desde la perspectiva si hubiese sido a mí, pero desconozco si haya algún tipo de consecuencia que le haya pasado a alguien.

Daniela Rivera, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, la vida del periodista puede cambiar por completo cuando se padece un trauma, el comunicador puede quedar psicológicamente tan afecto que le será imposible realizar su

trabajo porque este le recordará el suceso traumático vivido, esto en psiquiatría se conoce como trauma vicario:

Siento que un estrés postraumático es algo muy muy común, que una persona que se vea afectada por una nota, pueda llegar a experimentar, además de eso también siento que la vida personal del periodista se puede ver bastante afectada, tanto como lo decía Smith y se va a poder convertir en una persona muy nerviosa, por ejemplo si tomo una nota como la de Matapalo, que una persona ingreso a una vivienda se pueda ver hasta reflejado en sí mismo y tal vez estrés de estar revisando a cada rato que su casa este cerrada, no poder tener esa tranquilidad, empezar a vivir esa noticia en su vida personal.

Raquel Aguilar, estudiante de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, menciona síntomas muy acertados que están asociados a los provocados por el trauma por estrés postraumático:

Sí creo que puede sufrir ansiedad, también podría en algún momento tener ataques de pánico por las secuelas, digamos si tiene depresión también podría sufrirlo constantemente o esas son las que uno dice o asume que podría, a parte del estrés que podría generar algún hecho como este.

Finalmente, Kassandra Espinal, estudiantes de bachillerato en periodismo, en una entrevista realizada, los traumas pueden generar diferentes afectaciones a la persona que lo padece pueden ser física, emocionales, mentales:

Pienso que una de las consecuencias puede ser como encerramiento que tal vez después de pasar una situación así o un evento como este, estas encerrado en lo que te paso que no quieras seguir ejerciendo o llevando este tipo de temas o cubriendo este tipo de temas, este tipo de noticias pienso o la que más se me viene a la cabeza es un estrés tan fuerte o un trauma tan fuerte que llegue a ese punto de no querer cubrir ninguna situación parecida para no recordar ese momento.

Se evidencia que los estudiantes de periodismo entrevistados no conocen concretamente las consecuencias que la profesión del periodismo de sucesos podría provocarles, el trauma más conocido es el estrés postraumático, esto debido a que es uno de los más mencionados con frecuencia cuando de enfermedades psicológicas se habla.

El profesional en periodismo tiene que poner especial atención a la salud mental, con mayor importancia el periodista que se dedique a cubrir el área de sucesos, la preparación en materia psicológica que reciba será vital para desenvolverse en el momento del hecho, informar de la manera más parcial y objetiva posible y poder sobrellevar psicológicamente la tragedia de una manera más amena.

Para Katherine Sibaja, estudiante de licenciatura en periodismo social, considera importante que en el curso de sucesos se profundice en el tema psicológico y se les exponga a los estudiantes las consecuencias que un trauma podría traer a su salud:

Siento que se podría meter por ahí en ese tema en el plan de bachillerato porque muchos tal vez salen a trabajar ya con bachillerato, no pasan a licenciatura y pues en el plan de bachillerato se tiene que contemplar que los sucesos nos pueden tocar cubrir en cualquier momento y que los medios, no nos van a capacitar para eso porque van a suponer que ya estamos capacitados para eso desde las aulas, yo creo que el plan de estudio debería contemplar el tema psicológico.

José Andrés Hernández, estudiante de licenciatura en periodismo social, expresa que es esencial para el estudiante de periodismo que en las aulas se le hable de las vivencias en que puede llegar a experimentar cuando haga trabajo de reporteo:

Bueno yo creo que nosotros incluso como estudiantes de periodismo muchas veces no asimilamos muchas cosas que puedan pasar ya cuando estemos afuera y creo que es realmente bastante importante tener un curso de estos para que nos vayan preparando para cuando nos vayamos a topar este tipo de cosas en la calle, entonces para mí sí sería esencial tener un curso que sea, tal

vez no solo enfocado a los sucesos sino al periodismo en general, pero que sí de esa preparación y que ponga en contexto con lo que se pueda topar.

En el caso de Smith Rojas, estudiante de bachillerato en periodismo, señala que en la semana del periodismo se deberían dar charlas sobre el cuidado de la salud mental en la profesión:

La respuesta es que sí, sí es importante una preparación psicológica desde las aulas pero no visto como una materia como han dicho mis compañeros ahí yo sí difiero yo siento que la salud mental es algo que se tiene que abordar de manera transversal a través de todas las materias que se te dan en la universidad, es decir así como se nos meten todas las materias que se yo, las cinco w o por el estilo de esa misma manera porque no nos hablan en todas las materias de salud mental porque estoy seguro que bueno acá en sucesos hay que abordar el tema pero en las demás materias sobre todo en las especialidades también.

Priscilla Mata, estudiante de bachillerato en periodismo, acota que la preparación psicológica no solo es importante en la rama de los sucesos, sino en el periodismo en general, ya que con el debido conocimiento en psicología se sabrá como abordar al entrevistado en cuando se cubra un suceso:

Me gustaría que en sucesos se hablara sobre la parte de preparación del periodista, qué hacer, qué no hacer verdad, porque a veces tal vez uno quiere sacar información y pues no tiene la medida de qué preguntar, uno tiene que solidarizarse, entonces creo yo que es una preparación, pero también un curso en bachillerato como tal en psicológica, en cualquier rama del periodismo porque uno no sabe que puede pasar en algún momento verdad, porque podés ir camino a cubrir un no, se una noticia deportiva y en el camino no se pasó algo y tenés que meterte en la parte de sucesos verdad, mi punto de vista sí desde las aulas se puede guiar la preparación e inculcarle a los estudiantes la importancia de la salud mental.

Daniela Rivera, estudiante de bachillerato en periodismo, dijo que “educarnos un poquito más en la labor de qué es ser un periodista porque eso es parte de ser periodista”:

Podrían considerar ver cómo podrían desarrollar, ser un poquito más profundos, dar un poquito de contexto dar ejemplos de periodistas afectados, enseñar ejemplos de noticias que han afectado a periodistas, darles a entender que es algo que se necesita una piel gruesa pero si no se tiene porque al fin y al cabo es trabajo, es nuestro trabajo es nuestra responsabilidad se tiene que llegar a hacer pero somos personas sensibles y tenemos que acudir a ayuda, a hablar buscar formas de sobrellevarlo siento que es algo que como ustedes habían mencionado hacer una profundización un poquito más con respecto a la psicología, a la salud mental.

Por otro lado, Raquel Aguilar, estudiante de bachillerato en periodismo, la estudiante menciona que la responsabilidad de prepararse no cae únicamente en las universidades, si no en cada profesional:

Sí, pienso que digamos uno ya como persona debería de poder informarse ya que uno es periodista entonces no necesariamente la U tiene que darme información para yo estar preparado para enfrentarme a esas situación, sino que uno realmente si toma la decisión de, en este caso ser periodista de sucesos sé que tengo que prepararme psicológicamente para poder enfrentar los diversos, muertes, accidentes todas estas situaciones que giran en torno a los sucesos para poder no tener alguna afectación dentro de mí digamos, pero creo que la universidad no está tan obligada a dar un curso en sí para poder uno afrontar en el trabajo una situación como ésta.

Kassandra Espinal, estudiante de bachillerato en periodismo, señala que también es importante que los medios de comunicación brinden apoyo psicológico a sus colaboradores:

No está demás que las universidades implementen este tipo de ayuda porque te van a ayudar a tal vez que ya estás consciente de lo que vas a cubrir pero te va a reforzar, te va a poner al tanto, te va a dar esas formas que tal vez uno

no sabe y uno se informa de mal manera pero la universidad te puede ofrecer ayuda con un profesional que sí sabe cómo puedes actuar ante esta situación, como puedes llevarla , como puedes salir de esa situación sin tener tantos traumas , sin tener tanto efecto.

La preparación previa que tome el periodista a nivel psicológico le ayudará a que su trabajo no se convierta en una rutina que tiene que cumplir por obligación, al respecto Fernández (2016) menciona:

La falta de preparación ante nuevos sucesos catastróficos, que implican que el periodista siempre sigue una pauta idéntica a la hora de cubrir el evento: situación de crisis – declaraciones de los afectados – concentraciones y manifestaciones. No hay por lo general, dice el autor, una reflexión acerca de cómo y de qué se informa dentro de esta dinámica, así que la denomina “rutina del atentado” (p.128).

Si el profesional en periodismo desarrolla diversas herramientas psicológicas como por ejemplo meditar, hablar sobre lo que piensa o siente, leer, visitar a un psicólogo, entre otras, le será de mucha ayuda para mantener su mente enfocada y así disminuir los efectos que un trauma le puede generar.

Debido a esto es importante crear consciencia para que el periodista este pendiente del cuidado de su salud mental, como lo dice la reconocida frase “no hay salud, sin salud mental”.

Al respecto, Katherine Sibaja, estudiante de licenciatura en periodismo social, acota que sería de gran utilidad que los medios de comunicación tengan un departamento de psicología destinado a la atención de sus trabajadores:

De igual manera, sí también es responsabilidad de uno su propia salud mental pero también el medio al ver este tipo de casos que tienen una cobertura más fuerte de algo de una escena muy sangrienta por decirlo de alguna forma, si

tal vez como también lo mencionaba Daniela esa responsabilidad del medio compartida con el periodista para darle ese apoyo de terapia tal vez psicológica, tal vez ellos podrían tener un departamento ahí orientado al cuidado de la salud mental.

José Andrés Hernández, estudiante de licenciatura en periodismo social, el estudiante concuerda con Katherine y la importancia de que los medios de comunicación presten la atención debida a la salud mental de los periodistas:

Yo pienso que sería importante, tal vez que en el medio que uno trabaje tengan algún departamento que esté orientado a la salud mental de los periodistas, como decíamos no sabemos que nos vamos a topar en el día a día, entonces sí sería bueno la verdad que el medio se preocupara por los periodistas y por la salud mental y que les puedan dar ese apoyo en ese tema.

Smith Rojas, estudiante de bachillerato en periodismo, opina que el periodismo es una profesión que conlleva mucho estrés, el estudiante señala que no solo la cobertura de una noticia puede generar estrés en el profesional, si no también todo lo relacionado a la preparación de las notas:

Yo creo que va más allá de prepararnos para lo que puede pasar después, si no, es cuidarnos, un cuidado constante, es decir chinearnos como también lo recalca Daniela, tal vez por nuestros propios medios porque al final no sé, así como nos tenemos que comprar ropa para estar presentables ante cámaras o así verdad pues también debemos cuidar nuestra salud y algo importante que yo quería recalcar era que el periodista se estresa mucho a la hora de planear, a la hora de reportear, a la hora de escribir porque tal vez es un corre, corre, tal vez en un noticiero hay que tener listas cinco notas a la una de la tarde entonces eso genera estrés, eso también afecta la salud mental de cierta manera verdad.

Priscilla Mata, estudiante de bachillerato en periodismo, destaca “Me gustaría que haya un apoyo por parte del medio en general y tal vez un poco más a los periodistas que se sabe que cubren sucesos y como medida personal priorizar la salud mental”.

Por otro lado, Daniela Rivera, estudiante de bachillerato en periodismo, opina que el periodista al enfrentarse a situaciones de alto impacto podría desarrollar recuerdos constantes de la situación vivida y eso afectaría su ambiente laboral:

Como lo he mencionado siento que las mejores formas de poder cuidar la salud mental, digamos yo como patrono por así decirlo, yo como un medio de comunicación siento que sería algo que daría bastante importancia de si tengo por ejemplo periodistas asignados a que siempre cubran sucesos siempre tengo que estar encima de ellos verificando que están bien, porque no me sirve a mí tener personas asignadas a sucesos si están mal, si psicológicamente no se siente bien, si no pueden desarrollar su labor día a día porque hay notas de hace un año que los están atormentando.

Raquel Aguilar, estudiante de bachillerato en periodismo, menciona que tomarse un tiempo de descanso sería una buena opción para que el periodista descansa del ajetreo laboral:

Bueno desde mi punto de vista creo que uno cuida mucho su salud mental como ya teniendo tiempo para uno, cada periodista es diferente, yo manejo mi salud mental con hacer deporte, por ejemplo, entonces hacer deporte me desestresa, me libera y eso me ayuda a estar con una salud mental positiva, digamos con esa actitud de manejar las situaciones de la mejor manera,

Al respecto de lo que menciona Raquel que el realizar algún tipo de deporte genera en ella un descanso mental y relajación, la psicología Guiselle Solano, lo confirma:

Desde el autocuidado físico la parte de ejercicio es sumamente importante los estudios han demostrado que el ejercicio que sube la frecuencia cardiaca tiene el mismo efecto en nuestro cerebro que tomarnos un antidepresivo, del

autocuidado cognitivo ese tiene que ver con los pensamientos si yo estoy trabajando en esto tengo que aprender a separar que esto no me lo voy a llevar para la casa.

Por último, Kassandra Espinal, estudiante de bachillerato en periodismo, indica que desconectarse de redes sociales ayuda a proporcionar un total descanso mental:

Desconectarme unas horas , un día si es posible hasta que yo entienda que yo estoy bien para afrontar cualquier situación o cualquier cosa que este pasando en este momento, esa es una de las formas que en mi caso a mí me funcionan bastante y otra forma es depende de la situación es afrontar eso, en mi caso algo que me está dañando mi salud mental no es solamente dejarlo de lado y me desconecté y se me olvido, si no cuándo yo lo afronto y yo le hago frente a eso ya yo puedo , ya mi salud está mejor porque ya tome acción sobre eso.

Se puede observar que varios de los estudiantes concuerdan con que tomar un descanso es una buena opción, cuando el periodista se sienta agobiado por algún caso en el que haya trabajado y sienta que esa situación lo sobrepasa emocionalmente.

También se confirma que el buen cuidado de la salud mental está relacionado con realizar deporte, ya que el cuerpo libera endorfinas que reducen el estrés, previene que se desarrolle ansiedad y depresión y esto fortalece la salud mental en el periodista.

Finalmente se evidencia que la mayoría de los estudiantes de periodismo entrevistados, están de acuerdo con que en los medios de comunicación se destine un departamento de psicológica con el fin de que brinde terapia a los periodistas del medio cuando lo requieran, además dar seguimiento a ese comunicador para evitar que su salud mental se deteriore fácilmente con alguna situación laboral que haya vivido.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el presente capítulo se muestran las conclusiones a los que se llegó en esta investigación, además se brindan recomendaciones para la jerga periodística y para la población estudiantil de periodismo. Se brinda una conclusión por objetivo general, así como por cada objetivo específico.

Conclusiones:

- Se llega a la conclusión de que los periodistas graduados, así como la universidad no le toma la debida importancia a los efectos psicológicos que las coberturas de sucesos puedan causarle al profesional en comunicación, así como las repercusiones que estas puedan generar en el desarrollo de la profesión.
- Se concluye que los periodistas entrevistados no presentaron algún trauma psicológico por la cobertura del caso Matapalo, es importante destacar que cuando los comunicadores llegaron al lugar la escena ya estaba levantada por el OIJ, no es lo mismo ver la escena completa a que le cuenten testigos lo que presenciaron.
- Los periodistas que trabajaron en el caso Matapalo presentaron sentimientos como angustia, tristeza, impotencia, esto debido a la muerte de los 3 niños.
- Los periodistas que tienen alta exposición a coberturas de sucesos de alto impacto pueden desarrollar padecimientos como ansiedad, depresión, estrés y estrés postraumático, este último podría presentarse hasta 30 años después de la exposición al caso.
- Una implicación de estos padecimientos que el comunicador podría desarrollar es la traumatizar vicaria, ésta hará que el periodista esté tan desgastado mentalmente que llegará al punto de no poder desenvolverse en su profesión con normalidad, ya que relacionará el suceso cubierto con su vida cotidiana.
- Se concluye que ninguno de los periodistas entrevistados recibió alguna preparación enfocada a la psicología y al cuidado de la salud mental, proporcionada por las universidades.

- Los estudiantes entrevistados destacan la importancia de que los medios de comunicación contemplen la posibilidad de contar con un departamento de psicología de que vele por el bienestar psicológico de sus colaboradores.
- Por último, se concluye que los periodistas no tienen una correcta preparación a nivel psicológico desde las aulas, que les permita conocer las consecuencias de la cobertura de los casos de sucesos, ya que si tuvieran una preparación le daría mayor confianza a la hora de la cobertura y así poder protegerse a nivel psicológico.

Recomendaciones:

A la Universidad Internacional de las Américas:

- Se recomienda a la Universidad implementar un curso de psicología básico enfocado en las repercusiones que podría generar la alta exposición a los sucesos, con el objetivo de que el estudiante conozca los posibles padecimientos que podría desarrollar y así poder identificarlos rápidamente.
- También se le recomienda a la Universidad contemplar cursos de psicología en todas las especialidades del periodismo que ahí se imparten, con el fin de formar periodistas psicológicamente más fuertes y preparados.

Periodistas de sucesos:

- Por otro lado, se les recomienda a los colegas que ejercen la profesión que tomen la importancia necesaria al cuidado de la salud mental y en caso de necesitar ayuda profesional, acudir lo antes posible.

A futuras investigaciones:

- Se recomienda a futuras investigaciones tomar en cuenta la tesis de Jennifer Rojas Mena, así como la presente investigación y ahondar en la necesidad de que desde las aulas se prepare a nivel psicológico a los futuros periodistas, para que sepan reconocer los efectos que la cobertura de sucesos podría provocar en su salud mental y física.
- Por último, se recomienda a futuras investigaciones destacar la importancia del cuidado de la salud mental en cada área del periodismo

REFERENCIAS

- Aguilar, L., Calderón, L., y Cerón, C. (2019). *Incidencia del estrés en periodistas que se dedican a la cobertura de hechos de violencia de la realidad nacional, en los diferentes medios de comunicación escritos y televisivos del área metropolitana de San Salvador*. (Tesis licenciatura), Universidad del Salvador, Salvador.
- Alvarado, J. Garrido, A. y Schweiger, I. (2010). *Causas sociales de la depresión. Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión*. *Revista Internacional de Sociología*, 68 (2), 333-348.
- Cimorra, C. (1949). *Historia del periodismo*. Buenos Aires: Editorial Atlántida.
- Crespo, T. Camarillo, L. y De Diego, H. (2019). *Trastorno por estrés agudo y postraumático*. *Medicine*. 12 (84), 4918- 4928.
- De Aguinaga, E. (2001), *Hacia una teoría del periodismo*. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, (7), 246-248.
- De Haro, M, y Marín, D. (2011). *Historia de la Prensa a través de los periódicos y las revistas de información general. Selección de artículos para el estudio de la Historia del Periodismo*.
- Echeburúa, E., De corral, P., Amor, J., Zubizarreta, I, y Sarasua, B. (1997). *Análisis y modificación de conducta. Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático: Propiedades psicométricas*. 23 (90), p. 504.
- Echeburúa, E., De corral, P. (2007). *Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿Cuándo, ¿Cómo y Para Qué?* *Psicología Conductual*, 15 (3), 373- 387.
- Escobar, J. y U, M. (2014). *Avances en psiquiatría desde un modelo biopsicosocial*. [versión DX Reader].

- De Miguel, R. (2006). *Fundamentos de la Comunicación. España: Editorial Club Universitario.*
- Fernández, V. (2016). *Cobertura periodística en situaciones traumáticas: El caso del 11-M español.* (Tesis doctoral), Universidad de Málaga, España.
- Flores, R., Reyes, V., y Reid, L. (2012). *Síntomas de estrés postraumático (EPT) en periodistas mexicanos que cubren la guerra contra el narcotráfico: Suma Psicológica*, 19 (1), p-p.10-19.
- Fumero, P. (2010). *Cartago y sus terremotos: San Estanislao (1822) y San Antolín (1841).* Revista Estudios, (23).
- Gutiérrez, G., Celis, M., Moreno, S., Farias, F. y Suárez, J. (2006). *Síndrome de burnout.* Arch Neurocién Mex, 11 (4), p. 305-309.
- Herrán, M., y Restrepo, J. (2005). *Ética para periodistas.* Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Hernández, F. (2013). De Haro, M, Marín, D. (eds.) (2011). *Historia de la prensa a través de los periódicos y las revistas de información general.* Selección de artículos para el estudio de la historia del periodismo español. Revista internacional de la historia de la comunicación, 1(1), p. 278-281.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación.*
- Márquez, J., Cedeño, R., y Mejía L. (2016). *Particularidades sobre la comunicación.* Ciencias Sociales y Políticas. 2(esp.). 222.
- Maruco, N. (2015). *Mentalización. Actualización Del Concepto De Trauma En La Clínica Analítica.* Revista de psicoanálisis y psicoterapia, 5, 8.
- Mayo, M. (2017). *La especialización periodística como herramienta estratégica en la comunicación de catástrofes.* (Tesis doctoral), Universidad Complutense de Madrid, España.

- Morales, L. (2020). *Hoy se cumplen 11 años del terremoto de Cinchona*. La Extra.
- Marín, M. (2021). *El domingo sangriento de Costa Rica: 95 años del accidente ferroviario del Virilla*. El Observador.
- Mayo, M. (2017). *La especialización periodística como herramienta estratégica en la comunicación de catástrofes*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Moreno, B. Morante, M. Losada, M. Rodríguez, R. y Garrosa, E. (2004). *El estrés traumático secundario. Evaluación, prevención e intervención* *Terapia Psicológica*, 22 (1), p-p. 69-76.
- Moreno, B. Morante, M. Garrosa, E y Rodríguez, R. (2004). *Estrés traumático secundario: el coste de cuidar el trauma*. *Psicología conductual*, 12 (2), p-p.215-231.
- Organización Panamericana de la Salud. (2011). *Manual periodístico para la cobertura ética de las emergencias y los desastres*.
- Páez, G. (2004). *Géneros periodísticos en manuales de estilo y de periodismo*. *Revista científica de UCES*, 8(1), 80-98. Recuperado de
- Pereira, J. (2019). *La comunicación: un campo de conocimiento en construcción, reflexiones sobre la comunicación social en Colombia*. *Investigación y Desarrollo*, 13(2), 412-422.
- Portilla, M. (2019). *Influencia de los términos e imágenes de la sección de sucesos de Diario Extra en la opinión pública costarricense, 2018*. (Tesis bachillerato). Universidad Internacional de las Américas, Costa Rica.
- Retamal, P. (1998). *Depresión*. [Versión DX Reader].

- Robledo-Dioses, K. (2017). *Evolución del periodismo: aportes mediáticos a la consolidación de la profesión*. *Comhumanitas: revista científica de comunicación*, 8(1), pp.1- 27.
- Rodríguez, J. (2016). *Rasgos de la figura del periodista en los primeros tratados de periodismo en España. Hacia una identidad profesional (1891-1912)*. *Revista de comunicación*.
- Rodríguez, P., y Odriozola, B. (2012). *Catástrofes y periodismo: el relato, los escenarios, las interacciones y las necesidades prácticas y psicológicas de todos los implicados: El periodismo ante conflictos y catástrofes*. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 18(2), p-p. 590-591.
- Rodríguez, R. (2015). *Manual de periodismo de sucesos*. Colección ámbitos para la comunicación 12.
- Rodríguez, R. (2016). *La prensa de sucesos en el periodismo español*. *Revista internacional de Historia de la Comunicación*,1(6).
- Rojas, M. (2016). *Psicología. Trastorno de estrés postraumático*. *Revista médica de Costa Rica y Centro América*, 73 (619), p-p. 234-240.
- Rojas, J. (2020). *Analizar el impacto que genera el ejercicio periodístico de las coberturas de sucesos en el Diario Extra, durante el segundo cuatrimestre del 2020*. (Tesis bachillerato). Universidad Internacional de las Américas, Costa Rica.
- Ruiz, A. Guerrero, E. (2017). *Afectaciones psicológicas a personas en personas de primera respuesta: ¿trastorno por estrés postraumático o estrés traumático secundario?* *Revista puertorriqueña de psicología*. 28 (2), 252-265.
- Ruiz, M. (2018). *Historia práctica del periodismo español*. *Revista Internacional de Historia de la Comunicación*, 11(1), p-p.203-207.

- Sánchez, L. y Campos, M. (2009). *Diálogos de la comunicación. La Teoría de la comunicación: diversidad teórica y fundamentación epistemológica*. Revista académica de la federación latinoamericana de facultades de comunicación social. 78, 1-12.
- Sierra, J. Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal - estar E Subjetividade, 3 (1), 10-59.
- Ufarte, M. (2013). *El Burnout en la profesión periodística: Un estudio del síndrome de estar quemado en los profesionales de la prensa, escrita de Almería*, 2 (17), pp.23- 40.
- Vega, P (2016). *El sensacionalismo en Costa Rica*. Revista Internacional de Historia de la Comunicación, 1(5), pp. 17-34.
- Vega, P. (2005). *La prensa costarricense en tiempos de cambio*. Revista ciencias sociales, 2(108), pp. 122-144.
- Zúñiga, E. (2017). *Manual para el cuidado psicosocial de los periodistas*. [Versión DX Reader].

Apéndices

Entrevistas a profundidad (periodista Gustavo Fallas cubrió Matapalo en La Nación)

Desde que empezó en el periodismo ¿le llamaba la atención los sucesos o le gustaba otro género?

Cuando yo empecé con periodismo yo empecé a cubrir temas de servicios todo lo que es la fuente del AyA, ICE, Fuerza y Luz, eso fue cuando yo inicié en el periodismo en el 2011, después pase a cubrir otras fuentes como política, Presidencia, Asamblea Legislativa eso en AmeliaRueda.com.

Después en el 2015 me ofrecieron un puesto en el Diario Nación era cubriendo la fuente de sucesos, yo más que todo cubrí la fuente de judiciales en AmeliaRueda.com, Corte Plena, la Sala Constitucional ,pero propiamente el suceso nunca había tenido esa experiencia y eso fue lo que me llamó la atención, querer probar como me podía ir con esa fuente y definitivamente fue algo que marco mucho mi vida, la fuente de sucesos creo que si bien es cierto muestra lo más feo de la sociedad, muchas veces uno es testigo de situaciones o hechos que realmente pueden hacer que uno se sienta mal por tantas desgracias que ve uno en temas de inundaciones, homicidios hasta un atropello o un accidente de tránsito muchas veces son cosas que uno ve y es un testigo directo de lo que está pasando en ese momento pero uno también se pone a pensar pobrecitos los familiares que dolor pueden sentir ellos creo que eso también lo hace a uno más humano, en cierta forma uno como se vuelve un poco frio siento porque es testigo de esos hechos donde tiene que contenerse y seguir informando.

Podría describir sus reacciones en el momento en que usted estaba ahí en Matapalo, sus emociones, lo usted sentía o pensaba

Bueno en el 2016 cuando sucedió esta masacre , de una vez llegó la alerta en el monitoreo cuando estaba en el periódico me dijeron que me fuera para allá, yo llegue a Guanacaste y afuera de la casa de la familia Beauchamp, recuerdo que habían vecinos, entonces uno empieza a hablar con los vecinos, ¿qué pasó?, ¿quiénes eran?, contar un poco de la historia de ellos, hablar con las fuentes con los policías, ese día recuerdo que nos quedamos afuera de la casa esperando que el OIJ levantara los cuerpos y terminara con todo el procedimiento

y recuerdo que ya a las horas en la tarde llegaba un olor muy fuerte ya cuando los cuerpos estaban en estado de descomposición.

Ahí es donde uno piensa, si, allá adentro de esa casa ocurrió una gran tragedia, no me imagino el dolor que pudieron haber sentido esos niños, la tristeza y ciertamente los sentimientos que a uno lo empiezan a embargar también, si bien es cierto uno está muy acelerado informando, pero lo embarga a uno una tristeza por ese hecho.

Al año siguiente hicimos un especial de la masacre en Matapalo, hicimos un documental fue volver otra vez al lugar a la casa, entramos a la casa recuerdo a la propiedad y estando ahí es como una especie de sentimiento que le embarga a uno de dolor, de tristeza, también de impotencia, porque son niños al final.

Después de cubrir Matapalo usted ¿sintió algún cambio en su salud en sus emociones como estrés, estrés postraumático, ansiedad?

Pues no yo no siento estrés postraumático ni ansiedad después de cubrir un suceso así, lo que yo si siento es tristeza en ese momento, pero ya después cuando esta la casa o ya termino el trabajo igualmente uno piensa lo que estuvo pasando, yo recuerdo de la niña sobreviviente, yo siempre me recuerdo que sobrevivió no me imagino el dolor que puede sentir, por ese lado lo marca a uno.

Usted piensa que al enfrentarse a coberturas difíciles como esta de Matapalo ¿la profesión lo ha cambiado?

Si claro, yo creo que después de yo cubrí hechos tan lamentables uno se vuelve más por así decirlo más realista, cuando uno es testigo directo de lo que paso y está ahí, a uno lo hace reflexionar, yo creo que eso lo cambia y lo marca a uno.

¿Ha tenido que buscar ayuda psicológica después de alguna cobertura?

No, no he tenido que buscar ayuda psicología, por ejemplo, el caso de Matapalo yo si le soy honesto, recuerdo ese día, después en la noche tenía mucha tristeza, un sentimiento de ganas de llorar de saber que tantos niños perdieron la vida, pero al día siguiente uno se pone otra vez el chip de vamos a seguir informando y seguir adelante, pero uno no se detiene a pensar me haría bueno una terapia o hablar con un psicólogo.

Cree que es importante impartir en las aulas cursos que preparen al periodista para cuidar su salud mental al enfrentarse al periodismo de sucesos y ¿por qué?

Yo creo que si a uno le tocara cubrir un caso como estos todos los días o todas las semanas yo creo que indudablemente lo marcan a uno y va a necesitar ayuda psicológica, pienso que sería bueno que los medios de comunicación o la universidad lo preparen a uno para cuando uno este expuesto a una situación tan traumática como esta.

Algún consejo que usted quiera dar a los jóvenes con respecto a cómo llevar la carga laboral y como llevar esas coberturas tan traumáticas

Como consejo cuando se cubre un suceso de ese tipo es importante el tacto con las personas, tiene que saber uno como tratarlos, ponerse en los zapatos de las personas a la hora de informar, no revictimizar, no hay que dejar ese lado humano que uno tiene.

Algún consejo a nivel psicológico como llevar todo lo que uno ve escucha

Un consejo importante es saber desconectarse después de que uno ya sale de ese tipo de noticias, seguir con su vida a la hora de llegar a la casa porque uno está pensando en los temas como darle seguimiento, que voy a proponer eso está bien, pero, también hay que saber desconectarse, tomarse un tiempo, buscar distraerse.

Matapalo es una noticia que a mí me marcó bastante, yo siempre recuerdo esa cobertura muy bien, el trabajo que hicimos del documental, todavía yo me pongo a pensar que habrá pasado con esa niña la sobreviviente, uno ese tipo de casos no los olvida así tan fácil lo marcan a uno como periodista.

Entrevista a profundidad (periodista Angie Guerrero, cubrió Matapalo crhoy.com)

Desde que empezó en el periodismo, ¿le llamaba la atención los sucesos o le gustaba otro género?

No, no me gustaban para nada los sucesos, siempre me interesé más por temas de salud eran como los que más me llamaban la atención, pero sucesos no y, sin embargo, me ha tocado darle cobertura a bastantes.

Podría describir sus reacciones en el momento en que usted estaba ahí en Matapalo, sus emociones, lo usted sentía o pensaba

Me acuerdo de que tuve la oportunidad de entrevistar al maestro, había un maestro que reportó que no estaban llegando los chiquitos y que impacto, me acuerdo que a ese señor se le quebraba la voz y yo soy super sentimental, entonces obviamente que uno por más que intente mantenerse imparcial ante una situación de estas es sumamente complicado, terminamos llorando juntos mientras hablábamos y esas cosas a uno lo marcan.

Después cuando siguió el proceso de la investigación, cuando salían las recreaciones de cómo había sido la escena, uno se ponía en los zapatos de esos niños, en los zapatos de la madre también, del señor extranjero y uno decía que complicado todo lo que pudieron haber pasado en ese momento, es complicado y mentira que uno no llora leyendo esas cosas.

Después de cubrir Matapalo usted ¿sintió algún cambio en su salud en sus emociones como estrés, estrés postraumático, ansiedad?

Pues no sé si es como parte del proceso, es un caso muy fuerte pero tal vez no era el primero que uno veía un suceso de ese tipo y ya ha visto otros, pues uno tal vez se hace como alguna coraza que lo ayuda a seguir adelante, pues si en el momento se genera demasiada ansiedad con forme le toca a uno darle cobertura a algún momento dentro de la misma línea como se van desarrollando los diferentes eventos y la investigación, uno obviamente siente como esa angustia esa ansiedad pero no es algo que diga no dormí.

Hay otro caso, que me termine involucrando de más, son cosas como en el momento y tal vez la experiencia uno lo logra hacer más llevadero.

Una vez con un caso de una bebé que habían llegado al Hospital de Niños era un bebé de 3 meses, prácticamente estaba reventada por dentro entonces fue muy triste y a mí se me quiebra la voz pensando en esto, uno decía en que corazón como es que esto pasa y la bebé con todo y todo, creo que fue una semana que pasó mal pero pasó luchando, entonces cuando nos llega el reporte de que parecía que había muerto y yo llame y me confirmaron en el Hospital de Niños, ahí mismo me ataque en la redacción y de hecho todavía me afecta.

Usted piensa que al enfrentarse a coberturas difíciles como esta de Matapalo ¿la profesión lo ha cambiado?

Sí, me acuerdo de que cuando yo empecé, los colegas veían un femicidio y entre ellos vacilaban, entonces ya esas cosas empiezan a dejarte un mensaje de ¿que quiero ser? y siempre he tenido esa visión de que tengo la misión de que a través de la información la gente se eduque.

Sí siento que uno crece, sienta las bases de decir esto es a lo que me lleva el medio a hacer o yo puedo hacer una diferencia.

¿Ha tenido que buscar ayuda psicológica después de alguna cobertura?

No, tal vez la pude haber necesitado, pero no lo vi así.

Cree que es importante impartir en las aulas cursos que preparen al periodista para cuidar su salud mental al enfrentarse al periodismo de sucesos y ¿por qué?

Totalmente, tiene que ser parte de una educación integral y la salud mental ahora más que nunca, debería de ser dentro de las aulas de periodismo y dentro de las aulas de cualquier carrera.

Algún consejo que usted quiera dar a los jóvenes con respecto a cómo llevar la carga laboral y como llevar esas coberturas tan traumáticas

Bueno primero ponerse en los zapatos de esas víctimas, entonces primero pensar que no es un muerto lo que está cubriendo es una persona que se enfrentó a un momento difícil y ser empáticos con esas situaciones. También no tomárselo personal porque uno se puede ver sumamente afectado e incluso salirse de la línea de lo que es informar a la desinformación.

Cuando uno se sale de esa línea donde uno debería ser imparcial, donde los hechos son como son y hay que contar un qué, cómo, cuándo y dónde, pero nos involucramos de más, también estamos cambiando la percepción de las personas que nos están leyendo, entonces generamos histeria social, cuando hablamos de ese tipo de cosas en la cobertura de un suceso como Matapalo o cualquiera, esta mucho de nuestra responsabilidad como alimentamos la opinión pública.

Algún consejo a nivel psicológico como llevar todo lo que uno ve escucha

Yo me iría por el lado de la empatía porque nos va a ayudar a entenderlo, nos va a ayudar a explicarlo mejor y nos va a ayudar a superarlo a nosotros mismos, precisamente eso no vernos envueltos y poder separar lo que es profesional de lo que es personal, uno no puede dejar de sentirlo, pero tampoco permitir que eso lo ahogue a uno en el mismo caso, puede ser muy peligroso para uno.

Entrevista a profundidad (Periodista Gustavo Díaz, Repretel)

Desde que empezó en el periodismo, ¿le llamaba la atención los sucesos o le gustaba otro género?

No, vieras que a mí me gusta la adrenalina, me gusta estar en el lugar donde se genera la noticia, que yo dijera que me gustaban los sucesos, nunca, vieras que nunca, lo que pasa es que desde que yo llegue a trabajar acá como practicante en el 6, la primera ocasión que me dieron la oportunidad para hacer una nota fue en sucesos y después la primera vez que tuve la oportunidad de hacer una transmisión porque no había nadie y era un diciembre era un suceso que también fue muy impactante y pues a uno no se le olvida y a partir de allí comencé yo a trabajar sobre esa línea.

Sin embargo, no era algo que me apasionaba, yo cuando estudiaba comunicación y periodismo me gustaba todo en realidad, yo participaba en programas de la universidad y todo, pero por ejemplo cubriendo política en la Asamblea, cubriendo temas nacionales y así y vieras que ni siquiera en temas te práctica en la universidad yo me enfocaba en temas de sucesos.

Ahorita cubro mucho la parte judicial, seguridad ciudadana, muchos sucesos, siempre en el tema, antes estaba más metido en el área sucesos, ya después ahora últimamente estoy más metido en un departamento que es como de trabajos especiales de acá del noticiero pero de igual forma siempre por la línea roja, por la línea judicial, y eso me ha llevado como ser humano a como yo te decía hace un rato a poder ver, observar, estar en el lugar donde realmente han ocurrido cosas trágicas que a uno lo marcan, las primeras veces me costaba digerir, por ejemplo ver a una persona destrozada en un accidente, ver el cráneo por allá, ver los sesos por acá y todo ese tipo de cosas.

Hasta ver el dolor de una familia, pero ya después con el paso de los años, quizá eso se va con el paso de los meses y el trabajo uno se va blindando hasta cierto punto y quizás haya escenas muy macabras, nos humanizamos mucho para poderlas describir y poderlas contar como el caso de Matapalo, sin embargo, ya muy profundamente tratamos de mantener esa distancia entre la escena y el trabajo para que no me afecte verdad, porque son cosas muy crueles.

Podría describir sus reacciones en el momento en que usted estaba ahí en Matapalo, sus emociones, lo usted sentía o pensaba

Bueno, para esta ocasión fue una de las escenas que cuando yo llegue lamentablemente ya no estaba, todavía había rastros que estaba investigando la policía sin embargo, los cuerpos ya los habían sacado, si mal no me equivoco, pero era una escena muy macabra, desplazarse de aquí de San José a allá a Matapalo ameritaba unas 4 horas y media por ahí, cuando llegamos, a uno lo que lo marca inicialmente cuando llega a una escena y a un suceso es principalmente de una forma que le llega a uno a las entrañas es cuando hay niños, cuando hay chiquitos y si bien es cierto los primeros minutos en el lugar todavía no teníamos muy claro cómo fue realmente que pasaron los hechos, por ejemplo cuantas heridas tenían cada uno de los chiquitos, en donde estaban, cuantas edades tenían cada uno, quizá ya había un poquitico de información, pero no lo teníamos muy claro.

Ya por ejemplo el hecho de estas en el lugar comenzamos a obtener un poco esa información, ya los oficiales bajo la comunicación que establecemos con ellos, discreta, muy confidencial, nos empezaron a comentar un poco como había sido la escena como tal que habían niños con varias puñaladas y a mí lo que me afecto más hasta cierto punto era que al parecer por la forma en que habían encontrado a la chica que era la mayorcita de los que fallecieron, entonces a mí me impacto mucho cuando me relataron que la muchachita mayor que posiblemente tuviera un cuerpo un poquito ya más desarrollado y que habían señales de que el tipo había abusado sexualmente de ella y que además de esto la había apuñalado, a uno si le genera muchísimo impacto en el momento.

Mira te voy a decir algo, si yo al inicio de mi carrera que tengo 11 años como periodista acá y 11 años ejerciendo, me hubiera tocado esa escena recién comenzando mi carrera le aseguro que hubiera sido, quizás un impacto muchísimo mayor, eventualmente uno con el paso de

los años como sucedieron, tal vez en el área en que nosotros nos desenvolvemos, logramos ver muchas cosas, hemos visto todo lo que usted se pueda imaginar, hemos oído, el olor de todo lo que usted se pueda imaginar, desde un cuerpo en descomposición, la sangre craneal hasta la sangre corporal para ponerle un ejemplo de todo, entonces son cosas que a nosotros nos van marcando mucho, tal vez en ese instante como tal no fue un impacto tan grande los primeros minutos, pero si ya después conocer un poco más los detalles y saber que habían tres niños, la muchachita mayor que era que tenía como 12 años, luego creo que otro chiquito como de ocho y otra niña como de seis por ahí y que a todos este carajo los había apuñalado de una manera muy sanguinaria, pues eso si inmediatamente uno comienza, yo si en ese tiempo por ejemplo tengo tres sobrinos que el mayor tiene 20 años y los otros dos tienen 18 años y en ese tiempo estaban muchísimo menores entonces yo veía por ejemplo que pasaría si le hicieran eso a mis sobrinos, el ensañamiento que tuvo ese carajo tuvo con los niños como era posible que los apuñalara de esa forma en como lo hizo y yo visualizaba por ejemplo lo que nos describían que era el llanto de la chiquita cuando empezaron a pedir ayuda y a pedir auxilio y creo que una era bebe que estaba como en una camita y la otra era una chiquita que estaba un poquito más grande no recuerdo la edad, pero yo creo que ella también estaba herida entonces todo ese tipo de circunstancias a uno lo hacen de alguna forma traer a sus seres queridos verdad a la mente y decir lo que pasaría si fueran mis sobrinos y eso pues si genera ese pensamiento esa sensación, que incluso cuando uno viene ya de haberle dado cobertura, todavía viene en el camino desde Guanacaste hasta San José pensando o si había que irse a dormir ese día pensando en ese llanto o sea usted sabe lo que es que el chiquito pasara allí, creo que la niña mayor que logro sobrevivir yo decía y yo hablaba con mi compañero yo le decía mira el trauma que debe quedar con esa niña el hecho de haber visto aunque creo que no se si tenía una edad de unos seis años no me acuerdo cuantos años tenía esa chiquita la que logro sobrevivir y que también ese carajo hirió, no lo recuerdo precisamente, pero yo le decía a mi compañero, tal vez puede que este en una edad en donde no recuerde mucho pero hasta cierto punto si va a tener un trauma sea como sea va a llegar a tener un trauma talvez el bebecito o la bebecita no recuerdo si era niña o niño que estaba en brazo o que era de brazos, di no lo va recordar pero la otra chiquita si y más que a ella también el carajo este la hirió.

Creo que por ahí va un poco el impacto que puede causar en uno esto es una situación similar tal vez a la que puso haber pasado quien los encontró que naturalmente van a tener un trauma mayor porque, cuando uno llega a la escena y uno ve como quedo la escena a la mente si le impacta muchísimo más, cuando yo llegue o cuando creo que los medios de San José llegamos ya la escena estaba levantada, ya los cuerpos, creo que ya estaban embolsados pero creo que apenas los iban a sacar, pero jamás va a ser el impacto de que por ejemplo uno llegara y los haya encontrado como tal vez ocurrió con los oficiales que si los atendieron.

Yo logre conversar con no me acuerdo si lo entreviste en cámara, me parece que sí, pero yo había conversado con el oficial que los encontró y yo me acuerdo que él también me comentaba al día siguiente de esa situación, que fue muy duro para el llegar y encontrarse eso, yo me imagino que para ellos llegar y ver a la chiquita llorando y abrazarla y darle agua porque yo creo que ella pedía que le dieran agua porque tenía mucha sed que pecado, para ellos si es un impacto mayor, quizás para nosotros que ya llegamos y ya la escena estaba ahí pues no hay talvez punto de comparación con quienes encontraron la escena, pero si ese ambiente incluso ese olor porque sí, yo soy muy, yo percibo mucho el olor de la sangre, precisamente por un caso que yo cubrió que nunca se me va a olvidar, ese olor de la sangre a mí me penetra muy muy rápidamente, entonces la casa en si están uno alrededor de esa casa pese a que había un campo abierto, unos potreros ahí siempre se percibía el olor de la sangre vieras que era muy complicado.

Después de cubrir Matapalo usted ¿sintió algún cambio en su salud en sus emociones como estrés, estrés postraumático, ansiedad?

Si vieras que ok Valeria vieras que voy a ser muy honesto no, no me paso por supuesto que dentro de las posibilidades que puede tener uno como comunicador, claro que puede existir en el caso mío vieras que no pero ya puede ser por una cuestión personal o puede ser por una cuestión de ejercicio del oficio verdad como tal porque ya uno llega a ciertos momentos en donde de una forma muy natural jamás inhumano pero si muy natural uno se llega a blindar de ciertas cosas que no te marcan, no te marcan como para darte una crisis emocional o un cambio de salud puede que a otros colegas les pase no dugo que no y nos puede pasar en algún momento no voy a decir que sea tal vez por una estabilidad emocional débil porque no pero quizás puede que a algunos colegas si les pase, en mi caso tal vez no fue así en mi

caso fue quizás el impacto momentáneo de imaginar la escena como tal pero directamente como que haya existido un cambio de salud o una situación emocional relacionado con eso no, realmente no porque quizás en el momento yo estaba un poco mentalizado de que la escena era muy fuerte pero ya una vez que le diera cobertura al hecho no me dejaba quizás atrapar por esa situación no todas las persona tal vez lo podamos desarrollar, pero algunos tal vez si podamos distanciar un poco eso entre la parte laboral y ya lo que es el impacto emocional que vaya a causar en uno .

Usted piensa que al enfrentarse a coberturas difíciles como esta de Matapalo ¿la profesión lo ha cambiado?

Mira yo lo único que le puedo decir a usted y creo que espero no equivocarme, para un periodista que cubre sucesos y que trata de tener siempre los pies en la tierra no hay rama de este oficio que sea más enriquecedora para valorar la vida realmente y para valorar lo que uno tiene versus lo que uno todos los días ve, que el área de sucesos por ejemplo porque uno lidia todos los días con el sufrimiento de la pérdida de un ser querido, porque lidia con la desgracia de una casa que se me llevo un terraplén o una inundación, hasta un homicidio igual que me quito un ser amado, o el hecho de alguien que condenaron muchos años por cometer un error, entonces todo lo que uno ve y el sufrimiento que uno percibe día a día de este tipo de noticias lo hacen a uno más humano.

Yo si te puedo garantizar que a mí, vamos a ver yo siempre fui una persona muy sentimental, siempre he sido muy sentimental completamente apegado a los valores de una familia que sufro con mis papás, sufro con mis hermanas, sufro con mis sobrinos entonces eso de ser muy sentimental yo siempre lo he traído pero cuando uno se topa con escenas como las que se viven en una emergencia o un caso, volvamos al punto como el de Matapalo, realmente uno valora todavía más donde estoy, quien soy, como estoy, que tengo y eso pues si nos cambia muchísimo la perspectiva de cómo es la vida y también como vivir, porque nos damos cuenta que existe gente que sufre y que la pasa muy mal.

¿Ha tenido que buscar ayuda psicológica después de alguna cobertura?

No, no Valeria vieras que no nunca me ha correspondido o he procurado recibir atención psicológica, no he llegado a ese punto, pero si me someto siempre a mucha, mucha

meditación, me someto a la reflexión de día a día en el trabajo y las cosas, entonces por eso se me ha hecho quizás un poco más sencillo llevar algunas escenas tan difíciles como esta.

Cree que es importante impartir en las aulas cursos que preparen al periodista para cuidar su salud mental al enfrentarse al periodismo de sucesos y ¿por qué?

Sin duda alguna, en ese sentido si, vea Valeria trabajar este tipo de escenas en una persona emocional o mentalmente débil le afecta muchísimo, habrá personas quizás con una capacidad de sobre llevar estas cosas muy fuertes, muy atinada y hay otras que no y que son excelentes profesionales, pero, sin embargo, les afecta muchísimo. Yo tengo a mis compañeros y colegas que muchos de ellos dicen mira a veces con el simple hecho de ver a alguien llorar, que haya sufrido así, yo no podría, yo no podría, por ejemplo, dicen algunos de mis compañeros colegas y todo, entonces me parece que una de las áreas que deberían de reforzar en la formación de los comunicadores sobre todo quien este con una intensidad que le guste esa adrenalina, el tema de los sucesos, es un reforzamiento emocional, psicológico que no todos vamos a poder sobrellevar las situaciones de la misma forma.

Yo si estoy completamente convencido de que es muy necesario y que ojalá por ejemplo en las escuelas de comunicación haya un programita o una materia o una capacitación bajo esa línea porque es muy importante que las personas puedan de alguna forma manejar ese tipo de escenas sin que les vaya a afectar profundamente, incluso se ponen de mal humor, hay quienes lloran y todo y uno los comprende porque he tenido colegas que cubren sucesos y se ponen así y es muy complicado.

Algún consejo que usted quiera dar a los jóvenes con respecto a cómo llevar la carga laboral y como llevar esas coberturas tan traumáticas

Yo siempre recuerdo una frase que dice “no hay periodista, si no es una buena persona” realmente no es que se tenga que aplicar siempre pero tal vez le doy esta frase, porque a mí me parece que tal vez alguien que quiera desarrollar su profesión en un área como esta, puede que sea muy común para todos los periodistas en algún momento les va a tocar cubrir un suceso para el medio en el que trabajen, pero no es nada sencillo, no es nada fácil.

Y te lo voy a explicar porque, porque la posibilidad de transmitirle a la gente, al lector, al televidente o al radio escucha, un suceso tiene que tener un sello personal, una credibilidad,

y aunque hayan muchas formas de que la persona se entere de lo que paso, como uno se lo cuenta y lo que uno le vaya a transmitir va a marcar esa diferencia, entonces no se trata solo de estar en el lugar de observar y de describir lo que está pasando, sino que haya un sentir verdad una línea en donde la persona sienta de que lo que está pasando allí me lo están diciendo de la forma más respetuosa, de la forma más humana de la forma más profesional entonces por ejemplo yo lo que les diría o les daría como consejo siempre es aquella frase de que cuando uno llega a un lugar o a una escena como tal lo primero que tienen que hacer es ponerse en los zapatos de la persona que está allí tratar de generar esa empatía con la persona ser muy humanos, uno primero tiene que romper el hielo con la gente, tiene que hacer sentir de que yo estoy también muy dolido por lo que sucedió y eso tampoco es sencillo se puede ir adquiriendo con el tiempo pero si requiere de mucha psicología, mucho tacto pero sobre todo mucho humanismo.

Pero me parece que siempre la recomendación para los muchachos, muchachas que bajo alguna circunstancia quisieran desarrollar su profesión en una línea como estas o al menos que sepa cómo es que se debe trabajar, primero tienen que tratar de interiorizar mucho la escena en la que están para que pueda existir una buena conexión y apertura con los involucrados.

Algún consejo a nivel psicológico como llevar todo lo que uno ve escucha

Yo creo que un ejercicio muy positivo es que cuando vos terminas el trabajo y llegas a casa podas comentar lo que paso con las personas cercanas poder desahogar por ejemplo la escena como tal con las personas que uno tiene cerca, ese desahogo siempre con las personas cercanas para que me den un punto de vista para que me den un criterio posiblemente para que perciban lo que yo les describo de una forma muy natural y que también ellos puedan darme una palabra o simplemente para que me escuchen yo creo que una técnica buena siempre es llegar a nuestro núcleo familiar , pero vamos a ver que exista cierto limite verdad todo en exceso no es bueno, una buena estrategia es llegar y desahogar un poco lo que yo observé, lo que yo sentí, lo que yo percibí, lo que yo pensé de un suceso, con la persona cercana

Pero creo que una terapia buena siempre es poder expresarle a nuestros allegados más cercanos el impacto que genero a mí la noticia, durante el día cuando andaba trabajando y

que me puedan escuchar y que también me sirva a mi para transmitirle a mis seres queridos realmente lo que hay valorar que no estemos en esa escena o que no seamos parte de la noticia.

Yo creo que siempre la lectura también, mucha lectura por ejemplo, no solo de autosuperación o de equilibrio emocional que hay muchos libros o muchas lecturas que nos permita o mensajes a nivel de internet que siempre son muy provechosos, pero me parece que también cultivarse siempre con lecturas positivas en el sentido de que me fortalezcan a mí la parte emocional, la parte psicológica también es muy importante, porque uno muchas veces llega a la casa y uno dice que tirada o sea es muy complicado pobrecitas esas personas y de repente, yo llego busco alguna lectura o veo algún vídeo entonces me hace retomar un poco más las fuerzas, o bien simplemente comunicárselo a mi novia o a mis papás o mis hermanas, entonces compartir un poco eso que yo viví, desahogarme eso siempre es muy bueno, porque si uno se va para la casa y se queda con eso y talvez no lo comenta o así, di pues muchas veces ese desahogo no se va a dar y entonces uno se guarda muchas cosas que al final supongo para las personas que les ha pasado puede generar algún conflicto también emocional.

Entrevista a profundidad (periodista Janeth Valverde Teletica)

Cuénteme sobre algo caso de sucesos que haya cubierto que haya sido impactante para usted

Bueno en realidad he hecho varias coberturas verdad, yo tengo casi 12 años de ejercer la profesión del periodismo en su gran mayoría, un noventa por ciento en forma televisiva y mi cobertura general siempre ha sido temas de sucesos, temas judiciales, operativos y demás, de recordar recuerdo muchos verdad, pero entre lo que tal vez me marcó muchísimo, no solo por el suceso que ocurría en ese momento, si no por la circunstancia personal en que yo me encontraba, fue el choque de dos trenes acá en el sector se Sanaba y en ese momento, no recuerdo bien la fecha, porque estaba en estado de embarazo en ese momento, yo tenía seis meses de embarazo, tuvo que haber sido hace cinco años, porque mi hijo actualmente tiene cinco años, me encontraba en estado de embarazo y se dio una emergencia que fue esa, a las seis pasadas de la mañana que empezamos a escuchar una cantidad de ambulancias aquí

mientras venido yo entrando a la redacción de telenoticias y nos tocó cubrir ese día en circunstancias muy complicadas, que a veces uno no se espera en el día a día, normalmente uno llega al lugar de trabajo y no sabe con qué se va a topar y ese día no contábamos con equipos cercanos porque andaba un colega por el sector de Sarapiquí y se había llevado una unidad móvil para otro suceso que en ese momento estaba cubriendo, entonces pues no contamos con que iba a suceder una emergencia en ese momento precisamente y la única que estaba era yo, entonces me toco ir a dar cobertura no teníamos unidad móvil, tuvimos que hacer estrategia, en ese momento se utilizaba casete, entonces tuvimos que grabar por casete y mandar un equipo que viniera a traer material, eso en la parte digamos operativa, de cómo desarrollamos todo para que saliera al aire la noticia.

Y a nivel personal me marco muchísimo porque como decía tenía seis meses de embarazo estaba en una etapa avanzada de gestación y nunca pensé que me iba a tocar cubrir eso y fue muy impactante llegar y ver tantas personas heridas verdad no se sabía si habían personas fallecidas, el lugar de acceso era super complicado, me resbalé, allá me atajaron, la adrenalina del momento verdad, uno tiene que tener muchísima tranquilidad para poder llevar la noticia y también el hecho de que tantas personas estuvieran heridas, no se sabía si habían fallecidos verdad, yo prácticamente caminaba entre las personas heridas, ese me impacto muchísimo porque a ver no es algo que ocurra con normalidad que dos trenes choquen verdad normalmente uno ve accidentes de tránsito, algunos vehículos que pierden el control, se van a precipicios, pero no es normal, no es usual que dos trenes choquen cuando van completamente llenos de pasajeros a una hora pico todavía, eso fue uno de los casos que me marcó muchísimo.

Porque a partir de ahí ya sufrí algunos episodios de estrés, ya requiero inclusive una incapacidad adelantada en mi embarazo, porque realmente fue como muy impactante todo verdad, entonces ese es como el que recuerdo así como mayormente, me ha tocado coberturas muy difíciles después de todo eso, situaciones que han estado involucradas con niños y eso me marca muchísimo porque ya va más allá del tema profesional verdad, uno no se involucra personalmente, uno trata pero a veces hay cosas que si lo afectan a uno, como por ejemplo yo después hice una cobertura de un incendio en San Francisco de los ríos, posterior a eso ya era madre y pues la involucrada era una madre que había encendido el departamento donde

vivían y se habían muerto sus dos hijos quemados, producto del incendio que ella misma provoco, por lo cual fue juzgada judicialmente y se encuentra actualmente en prisión, circunstancias como esas lo marcan a uno muchísimo y le digo más de la cuenta cuando uno personalmente tiene una situación que lo hace estar emocionalmente más atento digamos, tiene hijos, igual tenemos familia, me ha tocado coberturas de sucesos similares a uno en el que falleció de forma accidental mi papá, entonces digamos ese tipo de cosas que de pronto uno dice, todos podemos estar involucrados verdad, pero que a veces tenemos que tomarlo de una forma tranquila para poder llevar la información que es como lo más complicado verdad, esos son como lo que me acuerdo en este momento porque coberturas he tenido un montón, que me han marcado a mi talvez por mi tema personal han sido como esos.

Podría describir sus reacciones cuando usted cubre un suceso de alto impacto, sus emociones, lo usted sentía o pensaba.

El de los trenes, mucha adrenalina, siempre hay miedo, siempre hay nervios verdad, bueno yo es una forma personal soy creyente de Dios y siempre encomiendo cualquier trabajo que vaya a hacer, antes de una transmisión, encomiendo a Dios pues ese trabaja con la intención de llevar la información verdad, de tener tranquilidad, ese día por ejemplo yo le hable mi hijo, a la pancita y le dije: necesito que este tranquilo, porque mamá necesita trabajar verdad, necesito tranquilizarme porque los nervios si están, el escenario era caótico, es decir no siempre se ven tantas personas heridas que usted las tiene a menos de un metro, que también le piden auxilio a uno y uno en medio de la emergencia no puede colaborar, se complica muchísimo verdad claramente uno no tiene la experiencia o el conocimiento de cómo tratar una persona herida, entonces uno trata como de informar y de dar tranquilidad en el momento y en mi estado pues obviamente que la situación se complica más.

Yo reaccione como cuatro o cinco horas después de que ya me había bajado la adrenalina y todo y ya empecé a sentir como contracciones, porque obviamente es tanto verdad eso la adrenalina lo que uno tiene verdad en ese momento las emociones que usted como que se bloquea, eran las diez de la mañana y yo no había comido, no había tomado agua, de hecho yo cuando termine la transmisión me fui para una móvil y llego una señora y decía ¿dónde está la periodista embarazada? para darme agua porque obviamente no había tenido ni la

oportunidad ni el chance, es que estaba en un precipicio verdad, y por dicha mi hijo colaboro bastante, no se movió, no nada fue ya como después que yo asimile, yo dije que fue todo lo que hice, en qué momento, no se ha sido tal vez como las trasmisiones más amplias que yo he tenido, sostener una movió tantas horas verdad y pues obviamente ya después me mandaron a la casa y después vino la incapacidad y todo.

Pero vieras que si hay temor, hay nervios, hay adrenalina, hay tristeza, pero también está la conciencia de lo que yo estoy haciendo ahí, a que vine verdad, si puedo ayudar lo hago, si esta entre mis posibilidades, porque antes de cualquier cosa somos humanos, uno nunca se le puede olvidar eso verdad, la vida humana es super valiosa, el poder colaborar pues obviamente el trabajo es muy importante, pero no podemos dejar de lado la parte una, un palabra de aliento, a las mismas personas yo les decía: todo está bien, ya viene la ayuda, ya vienen de camino yo más o menos veía quienes estaban pues en buenas condiciones para entrevistar porque no es que uno va a llegar a la persona que está ahí en una condición super compleja a entrevistarlo, si no todo se visualiza, los escenarios se visualizan, que puedo preguntar, que no puedo preguntar, claramente el ¿cómo se siente? no es una pregunta verdad porque claramente está mal, pero todas esas cosas ya con la experiencia y porque uno tiene que poner como los pies sobre la tierra, tranquilizarse un poco y después seguir con el trabajo, pero realmente yo nunca he cubierto una sola noticia en la que yo no sienta nervio o ansiedad verdad, siempre la hay, siempre, siempre la hay, ya cuando eso no se siente, he escuchado de otros colegas que es que no estoy en lo que debo estar verdad cuando no se siente eso, esas sensaciones, esos sentimientos verdad, de todo lo que le pasa a uno por el cuerpo y por la cabeza.

Después de cubrir algún caso impactante para usted ¿sintió algún cambio en su salud en sus emociones como estrés, estrés postraumático, ansiedad?

Diay en realidad yo creo que todos sufrimos de estrés, ser periodista no es sencillo hay muchos tipos de periodistas claramente por lo menos en lo personal, yo sé que yo llego aquí y yo no sé qué tengo en el día, aunque yo proponga mis temas, alguna reunión, en cuestión de cinco minutos, una hora, dos horas todo cambia, siempre hay estrés porque nosotros manejamos por lo menos aquí muchas cosas en la cabeza, entrevistas, tenemos que meter encabezados, tenemos que meter cintillos, tenemos que proponer temas, no se nos pueden

olvidar darle seguimiento de tema que no podemos dejar botados verdad, tenemos que estar muy pendientes de eso y además, la cobertura del día a día, entonces yo siento que tal vez no me ha generado ningún trauma digamos personal, porque el estrés que tengo, lo tengo desde el día uno que trabajo en esto y creo que no se quitara verdad, porque por más que uno domine el área de trabajo, las fuentes, la temática que se usa, tenemos mucho en que pensar y si le sumamos a eso las situaciones personales, pues imagínate verdad, pero así como que yo haya sufrido de algún, solamente eso que te conté personal, pues si requirió obviamente incapacidad, pero también me sirvió para aprender a llevar un poco las cosas más tranquilas verdad, no podemos haciendo todo, hay que hacer un balance, porque si no , el trabajo nos consume.

Entonces yo por ejemplo cuando salgo del trabajo no me contactan, casi siempre tiene que ser como una emergencia, pero yo me desconecto del trabajo, yo no tengo redes sociales por ejemplo, no las utilizo, no tengo tiempo y además, eso en su momento cuando las tuve me consumían muchísimo y me enfermaban verdad, muchas cosas, los comentarios de la gente, no solo a nivel de uno profesional si no personal, todas esas cosas verdad que yo personalmente decidí desechar y que hoy me permiten tener pues una vida acelerada, porque si es bastante acelerada, pero controlada y cuando estoy con mi familia, estoy con mi familia, tengo claro que si ocurre una emergencia grande pues me van a contactar y posiblemente tenga que alistar mi ropa y venirme y también he estado aquí, voy para mi casa y de pronto termino en la zona sur cuatro o cinco días en una emergencia, pero he aprendido a llevarlo un poquito más tranquilo, porque si no se enferma uno verdad, hay que llevarlo de la mano, porque si no es sencillo y más cuando uno tiene hijos, tiene familia que depende de uno verdad, se vuelve más complicado.

Usted piensa que al enfrentarse a coberturas difíciles ¿la profesión lo ha cambiado?

Si claro me ha hecho más humana, nosotros vivimos todos los días como le decía anteriormente, situaciones muy difíciles, hay casos en los que se me han salido las lágrimas, hay casos en los que me han dado ganas de levantarme de la sala de juicio donde estoy y golpear al imputado porque abusó sexualmente de un niño, porque asesino a una mujer, es muy fuerte, he estado en juicios verdad que siento como una impotencia y solo digo: Señor dame la fuerza para redactar porque verdad me da de todo, al ser madre verdad me identifico

muchísimo y yo tuve el suceso más difícil de mi vida, que lo viví de forma personal la muerte de mi papá de forma accidental, cuando andaba cubriendo un sucesos precisamente y me llamaban para decirme que él había fallecido, producto de un accidente laboral, y ahí uno dice en qué momento somos nosotros mismos los que estamos en esa circunstancia verdad, entonces me ha enseñado muchísimo a valorar más, debo de reconocer que he quitado el micrófono y he abrazado a una persona o a alguien que ha estado viviendo una situación difícil, he apagado el micrófono cuando no pueden hablar o cuando lo que están diciendo pues podría afectarlos emocionalmente y he respetado cuando me han dicho: no saque eso porque es que vieras que no me sentí bien, siempre debe prevalecer la noticia, siempre debe estar pero hay que saberla equilibrar.

Y he terminado una entrevista y me he sentado media hora, una hora a aconsejar a una persona, porque al final todos somos humanos y todos podemos atravesar una circunstancia difícil en cualquier momento, uno ve a diario muchas cosas espeluznante cosas así y uno no sabe en qué momento está uno ahí y también he aprendido a que no me afecte, pero digamos si hay un punto donde lo afecta a uno, pero digamos manejar ese equilibrio , porque se imagina que en cada caso yo me ponga a llorar verdad no puedo, necesito tener la mente tranquila y serena para hacer el trabajo, pero no olvido, siempre trato de buscarle una ayuda, si es una persona que se quedó sin casa, si es una persona que perdió a un familiar y está en una situación que necesita ayuda por ejemplo entonces trato por lo menos de ayudar un poquito ahí bajo mis posibilidades, por medio de la nota o algo , siempre hay muchas formas de colaborar, pero siento que si lo cambia a uno la profesión el vivir el día a día muchas cosas lo hacen a uno más humano, el que diga que no miente porque realmente si funciona así cuando usted tiene contacto con tantas personas afectadas por x o y suceso.

¿Ha tenido que buscar ayuda psicológica después de alguna cobertura?

No nunca, mi ayuda psicológica es Dios, yo siempre salgo con él, pongo mi trabajo en él, si algo me sale mal también, le doy gracias porque es parte del aprendizaje y vieras que no yo nunca he requerido ninguna atención psicológica, vivo de una forma espiritual llena de Dios y eso me da más que fortaleza, yo he hecho lo que logrado al día de hoy gracias a las oportunidades que Dios me ha dado y que me ha sostenido en medio de cualquier

circunstancia difícil y aquí estoy, yo le doy gracias a él que es el que me ayuda, él es psicólogo por excelencia.

Algún consejo que usted quiera dar a los jóvenes con respecto a cómo llevar la carga laboral y como llevar esas coberturas tan traumáticas.

Número uno que no se olviden que son humanos y que pueden estar en una circunstancia de esas en cualquier momento, uno o cualquier familiar de uno, hay que aprender a respetar el momento, el duelo de las personas cuando no quieren salir, cuando están en un momento difícil de su vida y no quieren dar información eso hay que respetarlo y no hay que presionar y yo creo que uno de los consejos también que yo doy no hay que ofuscarse tanto, la noticia sale porque sale, la noticia siempre va a estar, la noticia siempre se va a dar y a veces por estar tan acelerados, las cosas no salen o salen mal o nos estresamos y no podemos olvidar nunca que somos seres humanos y ante todo debemos mantener la calma porque nada hacemos con regarnos las bilis o querer hacer más de lo que podemos porque al final eso nos va a enfermar y yo pienso que siempre la humildad debe de prevalecer en todo momento, ante cualquier cobertura y en sucesos que se está siempre tan de la mano con la persona verdad afectada o con el que ocupamos la información, la buena actitud siempre debe prevalecer.

Yo he practicado siempre algo, yo siempre espero que las aguas se calmen , no llego como acelerada, siempre dejo que las aguas se calmen, pues uno ya con los años aprende estrategias que uno puedo ir implementando para acercarme a esa persona que perdió su familiar o que le asesinaron a una persona o un accidente de tránsito , creo que ha sido parte como de las estrategias, la humildad también, lo decía anteriormente, es vital yo no soy más que ese periodista, todos andamos con la misma, con el mismo interés verdad, llevar la información, pero que nunca se nos olvide que somos seres humanos y podemos atravesar circunstancias como esas y podemos colocarnos en el puesto que esta esa persona, qué haría yo si yo estuviera ahí, como me sentiría si fuera yo si fuese yo la víctima o el familiar de la víctima y esas estrategias nos ayudan a llegarles y que más bien ellos se acerquen a nosotros para darnos un testimonio, por ejemplo.

Y controlar las emociones verdad, porque al final no somos quien para juzgar o para emitir criterios, simple y sencillamente vamos informamos lo que se nos está presentando en el momento.

Algún consejo a nivel psicológico cómo llevar todo lo que uno ve y escucha

Yo creo que si alguien cree en la necesidad de llevar pues obviamente un apoyo profesional psicológico está bien, no hay que creer que estamos con problemas mentales o algo así para no pensarlo, pero yo no lo he necesitado, sé que todas las personas somos diferentes todas tenemos debilidades diferentes y es válido, es válido y parte de lo que yo creo que es si alguien cree que necesita la ayuda pes está bien, pero también a nivel espiritual es una de las mejores formas que uno puede buscar o entender muchas cosas de las que pasan y eso a mí en lo personal siempre me ha dado mucha paz y equilibrar, equilibrar, hacer un balance, trabajo versus las cosas personales y darle prioridad también a lo interno a lo humano, porque si no estamos completos nosotros nada gira bien, nada gira alrededor bien, tenemos que estar seguros de lo que hacemos, de lo que somos, creémosla que somos, que si estamos aquí, llegamos a estudiar esto lo elegimos lo vamos a implementar es porque me nació, porque yo creo que soy la persona que lo puedo hacer y que lo puedo hacer bien, ves, y saber que este mundo es corto que hoy estamos y mañana no sabemos, entonces dar lo mejor de nosotros, desde la cobertura más mínima, hasta la más importante, todas son importantes y ante todo como le decía anteriormente equilibrar, hacer un balance de las cosas creo que es la manera de hacer las cosas bien y para todo alcanza, si se sabe hacer bien, pero si le damos prioridad más a una que a la otra, empieza a desbalancear, hay que hacer un todo siento yo para que todo empiece a caminar como de la forma más en línea que uno pueda.

Entrevista a profundidad (Periodista José Pablo Rojas crhoy.com)

Desde que empezó en el periodismo, ¿le llamaba la atención los sucesos o le gustaba otro género?

A mí siempre me gustó digamos lo que eran noticias nacionales por ejemplo a mí siempre me gustó el futbol pero nunca he querido ser periodista de deportes, he hecho cosas digamos por ejemplo cuando estoy de guardia por ejemplo los fines de semana, pero no es algo que a mí me guste digamos, como que yo diga quiero ser periodista de deportes digamos, entonces

siempre quería hacer de nacionales, sucesos y judiciales siempre me gustó mucho en realidad no tenía pensado un área específica porque diay uno se acomoda al trabajo que le salga y por x o y razón me tocó empezar con sucesos y la verdad me gustó mucho, yo creo que es una fuente muy apasionante, siempre hay cosas nuevas verdad porque diay los crímenes nunca dejan de pasar o las situaciones de juicios y demás nunca dejan de pasar, pero al que le gusta se acomoda rápido en realidad y si usted le agarra un gusto a la fuentes es muy bonito, o sea es muy bonito aunque sean temas feos, es muy bonito desde el punto de vista profesional porque siempre hay casos nuevos y a uno eso lo apasiona verdad y todas las tramas de un caso etc., y se acostumbra uno son el tiempo, yo creo los periodistas que cubren sucesos y judiciales, no es cómo una especie distinta pero sí tienen algo diferente a los que trabajan en las demás fuentes, hay que leer entre líneas, leer bien los casos para encontrar ciertos detalles que le llamen la atención al público digamos, un periodista de un medio puede abordar el caso de una manera diferente a uno y eso es bonito porque uno siempre tiene que estar viendo por donde levanta la nota, que detalle llama la atención para que tenga más impacto verdad, pero sí es muy bonito.

¿Podría describirme sus reacciones en el momento en que usted estaba cubriendo Matapalo, sus emociones, reacciones

No recuerdo como sentir un sentimiento específico, una sensación específica, pero como tanto el caso de Matapalo, como el de Liberia uno siente un poco de frustración y de tristeza de ver que sobre todo niños, universitarios y gente inocente pasen por una situación de ese tipo, porque hay casos digamos, constantemente de masacres o casos de narcotráfico por ponerle un ejemplo, pero uno sabe que aunque suene feo ahí se están matando entre malos verdad, pero cuando matan gente inocente si uno siente algo diferente a otros casos verdad, por ejemplo a mí personalmente me da como frustración, lastima verdad vidas tan pequeñas truncadas o gente que tal vez estuvo en la misma posición de uno estudiando en la universidad o ,lo que sea y que tenga que pasar por eso, uno piensa y no o sea siento que es frustración y tristeza.

Después de cubrir Matapalo ¿usted siento algún cambio en su salud o en sus emociones, cómo estrés, estrés postraumático, ansiedad?

No, yo creo que no porque todas las personas somos diferentes, todos enfrentamos las cosas de manera diferente, yo creo que uno, ya yo tenía varios años, bastantes unos tres, cuatro años de estar en eso cubriendo este tipo de temas uno se acostumbra a lidiar con este tipo de cosas, creo que yo en mi caso no sentía como un agotamiento o como un, cosas de ese tipo, lo que si uno siente es como después de tantas semanas, después de tantos días de estar cubriendo un juicio así uno si siente un poco de desgaste porque ya no quiere saber nada de ese tema por ejemplo, pero no como algo que a usted le haga una huella que lo marque de por vida, yo creo que son cosas que uno llega a manejar con cierta normalidad.

Usted piensa que al enfrentarse a coberturas difíciles cómo Matapalo ¿la profesión lo ha cambiado?

Yo creo que digamos sí, porque uno tal vez viendo la profesión y hablando desde el punto de vista de la profesión lo que le explicaba al principio verdad, de que tal vez casos verdad que uno veía en las noticias y que uno los veía como muy lejanos usted los conoce como más de cerca verdad entonces ver papás, hermanos verdad que están enfrentando el asesinato de un hermano, de un hijo y eso creo que a mí personalmente me cambio, no es que me cambio pero si me dio otra perspectiva de que todos podemos pasar por eso, valorar más no se a veces uno por el ritmo de la vida y las cosas no valora ciertas cosas como la seguridad que uno tiene, la vida con la que uno pudo crecer verdad porque muchos de esos casos a veces es gente que ha crecido con otras condiciones más en desventaja o en zonas marginales o etc., yo creo que eso verdad valorar un poco lo que uno ha podido tener de la vida verdad.

¿Ha tenido que buscar alguna ayuda psicológica después de alguna cobertura?

No, no una ayuda psicológica como tal no, pero si recuerdo que hace varios años ya hace unos 6 años estaba trabajando aquí también estaba cubriendo el caso del juicio, no sé si usted recuerda de la niña Yerelin Guzmán, que se desapareció hace muchos años en Heredia y que nunca apareció, yo recuerdo que estaba yendo todos los días al juicio y sí una vez le dije a mi jefa que si podía mandar a otra persona un par de días para yo desintoxicarme un poco, pero así como una ayuda psicológica , no porque diay uno aprende que diay es parte del trabajo se familiariza con estas cosas y llega uno a un punto donde usted asume todo con normalidad y naturalidad que tampoco es bueno verdad porque uno si pierde mucha sensibilidad eso sí.

¿Cree que es importante impartir en las aulas cursos que preparen al periodista para cuidar su salud mental al enfrentarse al periodismo de sucesos y por qué?

Yo creo, creo que sí pero también es algo que no solo en las universidades, también en los medios de comunicación como empresa deberían tener o brindar un abordaje digamos de ese tipo también no sé, como capacitaciones constantes o algo de ese tipo para enfrentar ciertas situaciones, porque por más de que usted en la universidad le den un curso de eso o algo ya el resto de su vida usted va a seguir enfrentando situaciones similares, entonces lo ideal sería que los medios o las empresas estén constantemente en capacitación, no sé por ejemplo el OIJ tienen psicólogos, incluso hasta la misma Cruz Roja por ejemplo que son los que atienden las escenas en primera instancia, ellos tienen preparación psicológica muy buena, tal vez buscar ese tipo de asesorías para estar constantemente trabajando sobre eso.

Algún consejo que usted quiera dar a los jóvenes con respecto a cómo llevar la carga laboral y como llevar esas coberturas tan traumáticas.

Yo creo que lo primero que uno debe tener claro es que aunque suene cruel o no uno tiene que tener claro que se va a enfrentar a cosas que son un poco fuertes verdad, pero uno se acostumbra cuando a usted le apasiona esta fuente, usted más bien empieza a ver todo muy normal verdad, pero yo pensaría que uno de los consejos es que tal vez tratar de uno perder la sensibilidad tan rápido verdad, porque a veces uno por ejemplo, vamos a ver uno a veces pasa a ver los muertos como números verdad o digamos no se cosas tan simples como un tiene que tener claro que detrás de esas personas hay familias verdad que hay que manejar a veces con cuidado yo recuerdo también hace un par de años a veces para hacer la nota de un accidente usábamos una foto de un accidente que había pasado pero la usábamos genérica con fines ilustrativos y un día llamo un familiar que por favor no que ya no utilizáramos más esa foto que se publicaba constantemente y que era del caso donde había muerto un familiar y que eso a ellos les perturbaba verdad, entonces uno a veces inconscientemente no piensa en esas cosas y yo creo que uno debería tener más presente cuando usted va a abordar un tema de ese tipo bueno que son humanos, que son seres humanos como usted o como yo y que son personas que tienen familia que les sobrevive familia y que hay que abordar las cosas con cuidado, también por ejemplo a veces uno por querer buscar la primicia o buscar alguna reacción por ejemplo a veces ocurren imprudencias uno tiene que aprender a manejar a veces

no siempre se debe de buscar pienso yo verdad no siempre se debe de buscar por ejemplo muy rápido las apreciaciones de los familiares digamos a veces aquí a pasado hay compañeros que han llamado a preguntar a un familiar sobre un caso y no se habían dado cuenta que había muerto la persona verdad por ejemplo entonces ese manejo de sensibilidad yo creo que uno si debería tenerlo presente.

Algún consejo a nivel psicológico cómo llevar todo lo que uno ve y escucha

A nivel psicológico yo pienso digamos si usted algún día está cubriendo algo que lo sobrepasa emocionalmente hablar con naturalidad con su jefe o jefa y plantearle que tal vez alguna otra pueda hacer un relevo verdad, o sea tampoco meterse mucho de lleno en una historia que lo está consumiendo a uno emocionalmente buscar como esas posibilidades, tal vez en medios más grandes si se puede pero no sé qué tal vez entre dos personas se estén turnando para una cobertura de un juicio así o un caso así para que no todo el peso lo absorba uno.

Entrevista a profundidad (psicóloga Guiselle Solano)

Los periodistas al estar expuestos a situaciones traumatizantes están más propensos a sufrir traumas psicológicos ¿cuáles serían esos traumas?

Cualquier persona que este expuesta a una situación de trauma, no necesariamente tiene que ser algo que me pase a mí, puede ser algo que yo veo, en psicología existe algo que se llama estrés postraumático, el estrés postraumático tiene muchas características puede provocar ansiedad, depresión por lo general cuando la gente está sufriendo estrés postraumático sueña acerca del evento o está haciendo otras cosas y talvez ve algo y esos son disparadores de ansiedad porque le recuerda el evento o se le viene constantemente imágenes a la cabeza.

Hay dos cosas que son distintas que pueden pasar esta el estrés postraumático y el estrés agudo es cuestión de tiempo, cuando estamos ante algo que nos impacta mucho nos puede dar estrés agudo las mismas características, pero dura menos de un mes, si ya estas características y toda esta sintomatología emocional dura más de un mes estamos hablando de estrés postraumático.

He entrevistado dos periodistas y no se afectaron psicológicamente, me decían que sentían tristeza más que todo por los niños que estaban involucrados, ellos me decían que con los años y la experiencia ellos aprenden a como blindar su mente

Yo lo vería de esta otra forma no es lo mismo presenciarlo o verlo por ejemplo un periodista de guerra que está ahí metido en la escena y que las cosas en persona que si puede dar estrés postraumático que cuando te cuentan la historia.

Yo diría que es estrés agudo o estrés postraumático se da en los periodistas que cubren en el momento, que cubren un accidente y llegan y lo ven destrozado, eso sí podría ser una imagen muchísimo más impactante para la que nadie está preparado.

¿Qué señales o síntomas presenta la persona para darse cuenta de que padece alguno de esos traumas?

Por lo general empiezan con sueños, como sueños recurrentes, como que vas a esa escena de Matapalo y te pasas soñando con esa escena, con la sangre, con la niña empiezan desde ahí porque el cerebro empieza a procesarlo o se te vienen pensamientos obsesivos pueden ser ideas o pueden ser imágenes, luego de eso están las afectaciones emocionales las más comunes son la depresión y la ansiedad que esos se derivan a un trastorno ansioso o un trastorno depresivo, todas las características de la ansiedad que pueden ser muy físicas se acelera el corazón, sudoración en las manos, se le seca la boca hay que vomita cuando está muy ansiosa, me mareo, no puedo respirar.

O las características de la depresión que es le pierdo el sentido a las cosas, emocionalmente me siento triste, lo que antes me gustaba ya no, empiezo a tener apatías que es todas esas cosas que me gustaban hacer las dejo de hacer entonces eso se puede desencadenar desde la parte emocional, cualquier tipo de estrés sea postraumático o agudo afecta dos áreas la emocional y la cognitiva todo lo que tiene que ver con los pensamientos, todo lo que tiene que ver con las emociones y como somos seres integrales, el estrés se manifiesta en el cuerpo entonces a la gente se le inflama el estómago, le da dolor de cabeza, los músculos se tensan, entonces esas son las tres áreas que afectaría.

¿Cómo son los tratamientos de esos traumas?

Primero ayuda terapéutica buscar un psicólogo porque sería importante determinar si necesitamos ayuda farmacológica o no, no en todos los casos se da un acompañamiento farmacológico, entonces en primer lugar buscar terapia o un especialista donde yo pueda ir contando lo que me paso e ir elaborándolo y que sea el psicólogo que determine si durante este proceso vamos a necesitar un tratamiento farmacológico, si fuera necesario se derivaría a psiquiatría.

¿Quedan consecuencias de por vida en las personas que sufren trastornos psicológicos por exposición a un evento traumático?

No si lo elaboras bien, si vas a terapia, si terminas tu tratamiento no tendría por qué haber secuelas, estoy trabajando en algo, estoy sacándolo de mi organismo, estoy cerrando ese ciclo, supongo que en el caso que las personas no lo traten, lo ignoren que pasa muchísimo cargarían con eso toda su vida y el problema del estrés agudo es que se puede ir intensificando igual que la depresión.

¿Cómo estos trastornos podrían cambiar a nivel laboral y de vida a los periodistas?

En el momento que lo estas pasando si podés tener afectaciones laborales porque si emocionalmente no te están sintiendo bien tu rendimiento cognitivo va a bajar y si baja el rendimiento cognitivo baja el rendimiento laboral.

Si siento que después de un evento de estos mi rendimiento laboral ha venido bajando, el descanso es lo más importante, tomar un tiempo para mí, procesar lo que está pasando ojalá pudiera tomar vacaciones e ir elaborándolo, si lo elaboro no tendría por qué interferir en esas áreas.

¿Se podrán evitar de alguna manera estos trastornos?

Tendrías que estar muy desensibilizado para que estas cosas no te afecten y eso es anormal, aquí la recomendación es una buena salud mental en todos los aspectos, si yo me conozco a mí misma si entiendo cuáles son mis herramientas y veo un suceso de estos si tengo mejores herramientas lo voy a elaborar mejor que las personas que tienen menos herramientas emocionales.

No es lo mismo una persona que tenga cero herramientas emocionales y se enfrente a una situación de estas probablemente le afectará más que a una persona que tenga muchas más herramientas e inteligencia emocional probablemente menos, pero no es que del todo no te vaya a afectar.

¿Considera importante que los periodistas reciban desde las aulas una preparación psicológica con el fin de prevenir estos trastornos?

Si, yo pienso que la parte de salud mental debe estar en todas las carreras, yo creo que el que puedan ver como periodistas lo que me puede afectar cubrir este tipo de notas, las consecuencias a nivel del organismo, a nivel del estrés y que les puedan brindar herramientas para manejarlo mejor yo creo que sería ideal. Al menos un curso para ir entendiendo como manejar el estrés.

Algún consejo que pueda dar a los periodistas para prevenir los trastornos psicológicos y el cuidado de la salud mental.

Tenes que tener un alto nivel de autocuidado físico, cognitivo, emocional, tenés que estar consciente de que si ese va a ser mi trabajo también voy a equilibrarlo con el autocuidado. Desde el autocuidado físico la parte de ejercicio es sumamente importante los estudios han demostrado que el ejercicio que sube la frecuencia cardiaca tiene el mismo efecto en nuestro cerebro que tomarnos un antidepresivo, del autocuidado cognitivo ese tiene que ver con los pensamientos si yo estoy trabajando en esto tengo que aprender a separar que esto no me lo voy a llevar para la casa.

El autocuidado emocional entender que está pasando con mis emociones, que está pasando con mi organismo como esto lo estoy pasando a mi cuerpo cuando necesito descansar y cuando necesito saber que tengo que poner un límite o que esto no es para mí o que ya llegué al tope de este trabajo y ponerme como prioridad, entender que la salud mental es prioritaria.

Grupo Focal 1: Estudiantes avanzados de la carrera de periodismo de la UIA.

Realizado el 29 de setiembre del 2021

Katherine Sibaja (Estudiante de licenciatura en periodismo social UIA)

¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?

Bueno yo opino que de igual manera, falta como que en los planes de estudio de comunicación, bueno más de periodismo propiamente verdad, si haya algún curso en bachillerato sobre preparación psicológica para poder cubrir este tipo de noticias, porque realmente como persona a uno obviamente le va a impactar demasiado ver a una familia masacrada realmente, una escena tan sangrienta solo el hecho de ni siquiera necesitar verlo, solo con leer la noticia ya a uno le impacta y le genera pues un dolor humano, un dolor humano y pues ya cubriéndolo, todavía teniendo un acercamiento más profundo con la noticia, con la información, con las familias, con las personas que tal vez inclusive escucharon el llanto de los niños, obviamente eso lo va a impactar más a uno y lo va dejar marcado ya de cierta manera pues negativa psicológicamente y yo creo que si hace falta que a los periodistas nos preparen mejor para hacer coberturas de este tipo.

Posteriormente a dar cobertura a esta noticia ¿qué medidas psicológicas hubiera tomado?

Bueno yo creo muchísimo en la parte de salud mental y que hay que cuidar muchísimo la parte de salud mental, tanto como uno cuida la parte física de uno, entonces creo que si uno a veces se siente mal y va al doctor, siento que pasa lo mismo con la parte mental, creo que si a uno algo lo puede afectar o impactarlo tanto como este caso, creo que es necesario ir a un psicólogo verdad, o buscar ayuda en diferentes medios porque tal vez hay personas que no buscan psicólogos, pero pueden buscar sacerdotes o demás verdad, donde uno pueda encontrar ayuda, ciertamente que le ayude con la parte mental, porque creo que igual, digamos inclusive esto lo puede volver a uno hasta paranoico o verdad lo podría hasta afectar a uno en esa parte, entonces creo que en realidad si hay que buscar alguna ayuda, hasta para llegar a prevenir todo ese tipo de cosas.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

Bueno yo al igual que Priscilla, pues no conozco ningún caso así como puntual, creo que eso es debido a que en Costa Rica no es que sean frecuentes, que todos los días hayan sucesos como el de la masacre de Matapalo, creo que eso es algo bastante rescatable, porque tal vez hubiesen casos así diariamente, tal vez uno vería como más casos de salud mental afectados por la cobertura de estas cosas o también verdad, tal vez los planes de estudio vendrían más preparados en base a estas situaciones, pero en si yo no conozco ningún caso , pero si considero que puede generar estrés postraumático, paranoia, pesadillas yo creería que básicamente estas serían unas de las consecuencias.

¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas y por qué?

Sí, si lo considero importante creo que Daniela era la que lo mencionaba, nosotros en sucesos lo vemos, pero lo vemos como pues de pasada por decirlo de alguna forma, no lo vemos tan profundo y no nos metemos tanto en el tema psicológico, tal vez sí que hay que estar preparado para ver este tipo de situaciones, tener este tipo de coberturas pero no en si un curso de psicología, de hecho que en licenciatura hay un curso de psicología pero no está orientada hacia los sucesos, entonces siento que se podría meter por ahí en ese tema en el plan de bachillerato porque muchos tal vez salen a trabajar ya con bachillerato, no pasan a licenciatura y pues en el plan de bachillerato se tiene que contemplar que los sucesos nos puede tocar cubrir en cualquier momento y que los medios, no nos van a capacitar para eso porque van a suponer que ya estamos capacitados para eso desde las aulas, yo creo que el plan de estudio debería contemplar el tema psicológico.

¿Para usted como sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

Yo creo que por ahí más o menos iba la respuesta de Priscilla que estaba hablando de la relación del medio verdad, en estos casos involucrarse ellos también en la parte tal vez económica podríamos decir de alguna forma invertir en la salud mental de sus colaboradores verdad, porque de igual manera si también es responsabilidad de uno su propia salud mental pero también el medio al ver este tipo de casos que tienen una cobertura más fuerte de algo

de una escena muy sangrienta por decirlo de alguna forma, si tal vez como también lo mencionaba Daniela esa responsabilidad del medio compartida con el periodista para darle ese apoyo de terapia tal vez psicológica, tal vez ellos podrían tener un departamento ahí orientado al cuidado de la salud mental.

Smith Rojas (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA)

¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?

Yo creo que yo hubiera reaccionado con mucha adrenalina, yo leyendo la nota, la verdad dentro de la tristeza y del dolor, yo me vi atrapado por la forma de redactar del periodista, ese punto me llamo la atención porque era muy descriptivo y a la vez traía a remembranza hechos que había ocurrido en ese asesinato, a mí también me gustan muchos los sucesos al igual que la compañera y también me veo ahí desempeñándome y de hecho dentro de lo raro que puede sonar ese tipo de cosas me llaman la atención de cubrir, entonces veo que cuándo ya llegamos aquí, uno se deja de sentir como único verdad, porque uno dice hay si qué raro solo a mí me gusta eso, pero ya uno llega aquí y ve que hay otras personas que al estudiar periodismo obviamente coinciden mucho con la forma de ser de uno y de pronto todavía en ese nicho de sucesos también.

Entonces siento que también hay un detalle, que uno, está bien que uno sienta la adrenalina y uno sienta las ganas y a los que nos gustan los sucesos decir: bueno si yo quiero verdad, pero el detalle esta que dentro de esa adrenalina no podemos hacer daño a nosotros mismos, por dejarnos llevar por eso mismo verdad, entonces yo considero que es importante, por ejemplo como ya lo menciono la compañera Katherine y el otro compañero, que se nos prepare de manera psicológica para afrontar este tipo de situaciones, creo que es muy valioso, porque diay si a los que nos gusta, nos dicen un accidente y bueno no pensamos en nada, ahí vamos a cubrirlo verdad, entonces además, de toda la sensibilidad que tenemos que tener, también pensar en cubrirnos a nosotros mismos, pues nuestro interior verdad.

Posteriormente a dar cobertura a esta noticia ¿qué medidas psicológicas hubiera tomado?

Bueno posteriormente a este tipo de coberturas si de verdad me hubiera, desde el punto de vista que yo me hubiera sentido afectado de alguna manera, yo hubiera pedido un par de días de descanso en el trabajo, creo que eso es importante cuando uno se siente afectado psicológicamente y mentalmente, claro que aquí partimos de lo que yo hubiera hecho, también hay una parte importante que es como responde el medio de comunicación y yo creo que aquí es a donde quería llegar, una parte es posterior a eso pero que hacen los medios de comunicación antes y durante con los periodistas de sucesos, que tipo de atención psicológica es la que reciben, preparación, capacitaciones de este tipo y sobre todo, cómo los acompañan después de una afectación fuerte por cualquier tipo de incidente.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

Ok académicamente no, como decir que un profesor se haya sentado y no haya dicho esto, esto y esto lo que les puede pasar en un suceso o un caso como tal no, pero claro que puedo asumir cuales pueden ser las consecuencias de impacto tras cubrir algún evento de este tipo como la masacre de Matapalo que si había como ya lo mencionaron los compañeros, el estrés postraumático, también yo diría que ansiedad y también bueno siento que puede poner a la persona como muy nerviosa y quitarle la tranquilidad como durante todo el día.

¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas por qué?

La respuesta es que si, si es importante una preparación psicológica desde las aulas pero no visto como una materia como han dicho mis compañeros ahí yo si difiero yo siento que la salud mental es algo que se tiene que abordar de manera transversal a través de todas las materias que se te dan en la universidad, es decir así como se nos meten todas las materias que se yo las cinco u o por el estilo de esa misma manera porque no nos hablan en todas las materias de salud mental porque estoy seguro que bueno acá en sucesos hay que abordar el tema pero en las demás materias sobre todo en las especialidades también, que se yo que importante sería saber de salud mental cuando se estudia periodismo deportivo verdad o cuando se estudia periodismo interpretativo etc. Todo eso obviamente para nuestro propio

bienestar pero yo siento que abordarlo desde una materia eso lo podemos hacer nosotros desde nuestro celular podemos buscar que pasó como buscar ejemplos, podemos buscar personas afectadas pero yo siento que algo que podría hacer la universidad es mantener unos ejes transversales primero y también siento que sería como de más provecho realizar talleres en la semana del periodismo o que se yo no es necesario en la semana del periodismo, en cualquier momento algún taller que sea como permanente cada año que aborde estos temas.

¿Para usted cómo sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

Yo creo que va más allá de prepararnos para lo que puede pasar después, si no es cuidarnos, un cuidado constante, es decir chinearnos como también lo recalca Daniela, tal vez por nuestros propios medias porque al final no se así como nos tenemos que comprar ropa para estar presentables ante cámaras o así verdad pues también debemos cuidar nuestra salud y algo importante que yo quería recalcar era que el periodista se estresa mucho a la hora de planear, a la hora de reportear, a la hora de escribir porque tal vez es un corre corre, tal vez en un noticiero hay que tener listas cinco notas a la una de la tarde t entonces eso genera estrés, eso también afecta la salud mental de cierta manera verdad, yo sé que acá estamos hablando desde el contexto de Matapalo y lo que puede ocasionar en los periodistas, pero también quería mencionarles ese abordaje también influye en la parte preproducción de material periodístico y que no tiene que ver precisamente con cuerpos y con sangre si no por el simple hecho del tiempo.

Priscilla Mata (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA)

¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?

Bueno, yo tengo dos puntos de vista, concuerdo con los chicos que digamos para este tipo de temas hay cada tipo de persona, en lo personal como la pregunta es puntual yo te respondo de mi experiencia, a mí me da mucho miedo y me da, digamos yo trato de ponerme como en el sentimiento de la otra persona y al leer este tipo de nota tan descriptivo, creo que yo no podría, sinceramente y si me gustaría en algún momento de la carrera porque no he llevado sucesos, pero que a uno como periodista también por lo menos que haya un curso de no sé de este tipo de psicología o esta preparación, porque bueno nosotros a pesar de que no me

gustan sucesos o algo así en algún momento yo tengo que cubrir eso, tengo que ir y tengo que aprender y tengo que hacerle frente a este tipo de situaciones verdad.

Entonces concuerdo con algunos que hay personas que están preparadas para estas cosas, pero en mi caso personal yo no podría, porque leyendo la noticia y leyendo la descripción del policía pues va a ser muy difícil para mí verdad, hubiese sido muy difícil si yo estaría ahí cubriendo esa nota, porque no sé, hablar con las personas y con las fuentes que se tenían en esta nota di uno va a querer ponerse como en los zapatos de ellos también, verdad y no dejar de sentir ese dolor verdad que en ese momento paso en lo de la masacre, pero te hablo ya de la parte personal mía, que yo no podría porque soy muy sensible y si me gustaría en algún momento que como periodista me prepararan para este tipo de situaciones.

Posteriormente a dar cobertura a esta noticia ¿qué medidas psicológicas hubiera tomado?

Bueno, yo creo que en este caso mucha gente no normaliza tanto la salud mental pero es importante verdad, creo que posterior si me hubiese tocado este tipo de noticia concuerdo con Smith, tal vez le pediría al medio de comunicación si me da algún tipo de tiempo de asimilar lo que paso verdad, y posterior si pediría o solicitaría por lo menos una psicóloga verdad, para hablar un poquito de eso, yo creo que como seres humanos no tenemos que retener tantas cosas, no tenemos que dejarnos pasar todas las emociones y todo lo que hemos vivido porque en algún momento va a explotar verdad obviamente, pero en este caso si me gustaría que, recibir atención psicológica y que el medio de comunicación se solidarice tal vez en este tipo de noticias, no con todos los sucesos porque di haber que un accidente que me afectara verdad pero tampoco es que el medio va a estar dándome libre solo porque di a mí me afecta y tengo que cambiar esas cosas porque son cosas que uno tiene que afrontar y superar como profesional, entonces yo creo que lo más saludable acá es la atención psicológica.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

Si te soy sincera no, no sé un caso de un periodista que realmente haya sido afectado psicológicamente verdad, creo yo con el conocimiento que tenga que, si van a quedar

traumas, no sé cómo lo tome cada persona, pero si hubiese sido a mi siento que yo me estaría soñando eso, siento que no sé, la verdad no se te hablo desde la perspectiva si hubiese sido a mí, pero desconozco si haya algún tipo de consecuencia que le haya pasado a alguien.

¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas y por qué?

¡Ehh! concuerdo con Katherine, tal vez si desde las aulas y en el plan de bachillerato porque bueno hay muchas personas que entran muy temprano de edad a la universidad y tal vez llegan muy rápido, que se yo a la parte de sucesos y todavía no han vivido la experiencia de cubrir un tipo de esta noticia verdad, pero si me gustaría en algún momento que haya un curso como tal o tal vez un tal vez verdad, de psicología y no solo para sucesos porque en todo caso no sé, te puede tratar alguien mal, no se creó yo y no sabes cómo afrontarlo etc., me gustaría ahorita o he llevado sucesos, pero me gustaría que en sucesos se hablara sobre la parte de preparación del periodista, qué hacer, qué no hacer verdad, porque a veces tal vez uno quiere sacar información y pues no tiene la medida de que preguntar, uno tiene que solidarizarse, entonces creo yo que es una preparación, pero también un curso en bachillerato como tal en psicológica, en cualquier rama del periodismo porque uno no sabe que puede pasar en algún momento verdad, porque puedes ir camino a cubrir un no se una noticia deportiva y en el camino no se pasó algo y tenés que meterte en la parte de sucesos verdad, mi punto de vista si desde las aulas se puede guiar la preparación e inculcarle a los estudiantes la importancia de la salud mental.

¿Para usted como sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

Me gustaría que haya un apoyo por parte del medio en general y tal vez un poco más a los periodistas que se sabe que cubren sucesos y como medida personal priorizar la salud mental ante todo por medio de un profesional en psicología.

Daniela Rivera (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA)

¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?

Yo tengo como, es que son como dos puntos de vista, siento que hay personas para todo tipo de situaciones, siento que hay personas que siempre han como que desarrollado esa capacidad

de no ser tan susceptible ante este tipo de situaciones y han desarrollado tal vez de cierta forma llamarle como piel gruesa y tal vez no se ven tan impactados antes cierto tipo de noticias, porque saben a lo que van.

Sin embargo, concuerdo con lo que dice Katherine, ya que di la carrera es general, di es para todos no sabemos con qué nos vamos a topar, no sabemos si hay personas que tienen esa capacidad de tener esa piel gruesa, entonces siento que si sería bueno que dentro de las carreras de periodismo, porque si se ve en sucesos, por lo menos nosotros en lo personal si lo vimos, sin embargo lo vemos muy general, no pudimos tener como una pincelada una mejoría de cómo le podría llegar a afectar realmente eso a nivel psicológico a las demás personas, pero desde otra perspectiva también siento que depende mucho de uno, de la capacidad y fortaleza psicológica y de uno poder como desligarse personal y entender que es el trabajo que es como nuestro deber y siento que también cae dentro de nuestra responsabilidad hasta cierto punto.

Honestamente, siento que evidentemente siempre hay cierto dolor porque no es una escena fácil, no es como que uno vaya a cubrir un partido, si es algo difícil, sin embargo, como le digo son personalidades, a mí en lo general a mi sucesos es algo que me fascina, siento que es algo que si me gustaría lograr a desarrollar, si se diera la oportunidad, no creo que me llegaría a afectar a mí de una forma psicología que me deje como secuelas, pero si me impactaría porque es una vida, o sea llegar al ver la masacre tan grande que fue eso probablemente vaya a ser algo impactante para mí, pero no creo que me vaya, a mí en lo personal no creo que me llegaría a impactar psicológicamente, pero como le digo no puedo hablar de mi parte en una forma general para todos los periodistas, porque yo sé que eso a mí no me afectaría porque me encanta pasar viendo noticias de ese tipo de situaciones, ver como se cubren, ver si las personas tienen la humanidad de cubrirlo de una forma correcta etc., entonces he leído muchas situaciones parecidas, pero de igual forma también del dicho al hecho, hay demasiado trecho verdad, tal vez está el día en que a mí me toque cubrirlo de forma personal y ver las situaciones, tal vez mi perspectiva llegue a cambiar.

Posteriormente a dar cobertura a esta noticia ¿qué medidas psicológicas hubiera tomado?

En lo personal yo pienso que, al igual a lo que han mencionado los compañeros anteriormente, siento que más allá de una responsabilidad del medio como tal si sería bonito, por así decirlo que el medio mostrara cierto nivel de interés ante la salud mental de las personas y de sus periodistas, siento que, uno que digamos que uno que trabaja, uno sabe que no es lo más bonito, si no lo que es más conveniente verdad, o sea no es conveniente para ellos estar dando días libres, sería bueno que ellos estén encima de los periodistas que están encargados de sucesos y darles un seguimiento, ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?, ¿cómo ha sido la carga laboral? lo que cubriste la vez pasada te afectó, si quieres hablar aquí hay una persona designada para ese tipo de cosas, ese tipo de atención siento que sería muy bueno, no solamente para mí en un caso hipotético, si no para todos los periodistas en general.

Y ya tomándolo desde una perspectiva más personal, diay creo que la mejor forma de sobrellevar esas cosas, es hablar, hablar con cualquier persona, seres queridos, con la mamá, con la pareja, con cualquier persona que se pueda hablar desahogarse, decir si es trabajo pero mira me afectó de esta forma, y si no se tiene con quien para eso están personas especializadas en el área de la psicología , diay invertir un poquito en nosotros no está mal e ir a pagar un psicólogo y hablar ese tipo de cuestiones es una inversión, siempre va a ser una inversión nuestra salud mental, al menos siento yo que si en algún día me viese así afectada serían los espacios que tomaría y además tratar de no verme tan enganchada, siento que tal vez sería mi mayor pecado por así decirlo, engancharme con el suceso y no dejarlo ir darle seguimiento, hasta por así decirlo mi persona sienta que hubo justicia, entonces evitar ese tipo de situaciones de mi parte, sería lo forma en la que lo manejaría yo.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

¡Ehh! para hacer un rejuntado de los que los compañeros dijeron, pues en efecto siento que un estrés postraumático es algo muy muy común, que una persona que se vea afectada por una nota, pueda llegar a experimentar, además de eso también siento que la vida personal del periodista se puede ver bastante afectada, tanto como lo decía Smith y se va a poder convertir en una persona muy nerviosa, por ejemplo si tomo una nota como la de Matapalo, que una persona ingreso a una vivienda se pueda ver hasta reflejado en sí mismo y tal vez estrés de estar revisando a cada rato que su casa este cerrada, no poder tener esa tranquilidad, empezar

a vivir esa noticia en su vida personal puede ser algo que les llegue a pasar y otra cosa también a como le digo que es algo que me podría llegar a afectar bastante a mi sería el engancharse, eso afecta la vida personal de la persona porque vive, respira, come la noticia, porque vive, respira, come las actualizaciones ¿qué ha pasado?, ¿qué no ha pasado?, con tal de di tener ese nivel de paz, poder tener ese nivel de paz, de tranquilidad de saber que todo sirvió como con justicia, pueda descansar y di eso no es sano par ninguna persona va a llegar a ser sano entonces, al menos siento que podrían ser cosas que cualquier periodista podría llegar a sentir.

¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas por qué?

Si, en efecto siento que es algo importante ya lo había mencionado, como lo había dicho Katherine lo habíamos visto pero muy por encima se nos dijo como si vean van a ver muerte, van a ver cuerpos, va a ver aquí van a ver allá pero se dice muy por encima, entonces siento que di obviamente no nos van a meter una escena del crimen como estudiantes porque es algo muy difícil de poder efectuar pero di es algo que podrían considerar en ver cómo podrían desarrollar, ser un poquito más profundos, dar un poquito de contexto dar ejemplos de periodistas afectados, enseñar ejemplos de noticias que han afectado a periodistas, darles a entender que es algo que se necesita una piel gruesa pero si no se tiene porque al fin y al cabo es trabajo, es nuestro trabajo es nuestra responsabilidad se tiene que llegar a hacer pero somos personas sensibles y tenemos que acudir a ayuda, a hablar buscar formas de sobrellevarlo siento que es algo que como ustedes habían mencionado hacer una profundización un poquito más con respecto a la psicología, a la salud mental y a educarnos un poquito más en la laborar de que es ser un periodista porque eso es parte de ser periodista.

¿Para usted como sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

Como lo he mencionado siento que las mejores formas de poder cuidar la salud mental, digamos yo como patrono por así decirlo, yo como un medio de comunicación siento que sería algo que daría bastante importancia de si tengo por ejemplo periodistas asignados a que siempre cubran sucesos siempre tengo que estar encima de ellos verificando que están bien, porque no me sirve a mi tener personas asignadas a sucesos si están mal, si psicológicamente

no se siente bien, si no pueden desarrollar su labor día a día porque hay notas de hace un año que los están atormentando, tener esa responsabilidad de preguntar, tal vez incluso puede ser una inversión para tener un psicólogo en la empresa para que puedan acudir y si no y si soy un periodista independiente que no tenga un patrono entonces di invertir en mí mismo tener la capacidad de poder hablar con alguien o invertir en un psicólogo para yo poder desahogarme siento que si tiene muy fuerte el nivel de importancia porque diay la vida es difícil crimines y situaciones complicadas siempre van existir y como nosotros nos apuntamos nos vendimos a que esta sea nuestra labor diay es nuestro día a día es nuestra responsabilidad cuidarnos.

Raquel Aguilar (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA)

¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?

Bueno, desde mi punto de vista creo que en general yo no estoy hecha para los sucesos pero si en algún momento me toca afrontarlo creo que digamos uno ya asimila las situaciones a las que se pueda afrontar o suceder dentro digamos de los que son hechos criminales, pero creo que el periodista que este hecho para el periodismo debe de saber que di son cosas que van a pasar, yo siento que ya psicológicamente puede estar preparado, porque esta mentalmente preparado para afrontar estas situaciones, yo no lo estaría sería como muy impactante, sería como un juego de emociones a l vez de shock, a la vez de hacer mi trabajo, entonces creo que uno se humaniza muchísimo a la hora de enfrentar un hecho como el de Matapalo.

Posteriormente a dar cobertura a esta noticia ¿qué medidas psicológicas hubiera tomado?

Bueno yo pienso que sí, bueno el suceso me afecto a mi mentalmente, si creo que el acudir a especialistas como un psicólogo, un psiquiatra que te ayudan como a evaluar y uno tal vez también se desahoga con esas dos personas eso ayuda mucho a que el periodista o en el caso mío que yo pueda ir superando tal vez si me afecto o si tengo algunas secuelas o si sufro de ansiedad, no se cosas así, creo que el recurrir a estos médicos le ayuda muchísimo a uno como ir superando la situación, si creo que hay medios de comunicación que tienen sus

departamentos que te ayudan y te siguen como ciertas evaluaciones para ver si ya estas o si ya estas superando el hecho o el suceso y te evalúan semana a semana, eso es lo que creo yo entonces si siento que hay medios no todos porque no todos tienen las posibilidades, pero si hay medios que pueden tener esos departamentos.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

Siguiendo la línea de Smith uno aquí está asumiendo, pero yo sí creo que puede sufrir ansiedad, también podría en algún momento tener ataques de pánico por las secuelas, digamos si tiene depresión también podría sufrirlo constantemente o esas son las que uno dice o asume que podría, a parte del estrés que podría generar algún hecho como este.

¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas por qué?

Bueno yo sé que es muy relativo el curso creo que tengo alguna cierta comparación con Smith porque siento como que uno nunca está preparado para enfrentar ese hecho o cualquiera porque todos son diferentes, si pienso que digamos uno que ya como persona debería de poder informarse ya que uno es periodista entonces no necesariamente la U tiene que darme información para yo estar preparado para enfrentarme a esas situación, sino que uno realmente si toma la decisión de en este caso ser periodista de sucesos sé que tengo que prepararme psicológicamente para poder enfrentar los diversos, muertes, accidentes todas estas situaciones que giran en torno a los sucesos para poder no tener alguna afectación dentro de mi digamos, pero creo que la universidad no está tan obligada a dar un curso en si para poder uno afrontar en el trabajo una situación como esta.

¿Para usted cómo sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

Bueno desde mi punto de vista creo que uno cuida mucho su salud mental como ya teniendo tiempo para uno, cada periodista es diferente, yo manejo mi salud mental con hacer deporte por ejemplo, entonces hacer deporte me desestresa, me libera y eso me ayuda a estar con una salud mental positiva, digamos con esa actitud de manejar las situaciones de la mejor manera, creo que ese sería desde mi punto de vista el tener el tiempo para uno, hacer deporte, hay

gente que lo maneja con comer saludable o también descansar que eso es un tiempo que todos deberíamos de tener, el descansar, el dormir, el tener como ese momento para relajarse.

José Andrés Hernández (Estudiante de licenciatura en periodismo social UIA)

¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?

Bueno pienso que me hubiese impactado muchísimo y que me hubiese sido muy difícil para mí hacer esta cobertura, ya que como bien habla usted pues a uno lo preparan en muchos ámbitos, pero pienso que psicológicamente uno pues no está preparado para cubrir este tipo de notas.

Posteriormente a dar cobertura a esta noticia ¿qué medidas psicológicas hubiera tomado?

Bueno principalmente yo pienso que la salud mental es prioridad para cada persona entonces si me toca cubrir esto, en este caso que es algo tan grave yo si pensaría por mis propios medios buscar un psicólogo que me ayude a salir de esto, si quede muy traumatado además, pero también creo que es importante que al ver el grado de noticia que estamos cubriendo, que el medio tenga pues como decirle que ellos le van a dar por sus propios medios algo para que usted se pueda ayudar por si quedo afectado y demás, pues di eso es lo que yo haría.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

Sí, yo pienso que una de las consecuencias seria esa como el estrés postraumático y demás, dependiendo de los que usted vaya a tener, no se dependiendo de la magnitud que tenga como decía Priscilla también lo de los sueños y todo esto puede venirse pues por todo el impacto que pueda tener, entonces yo pienso que si uno de los principales podría ser el estrés postraumático.

¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas y por qué?

Bueno yo creo que nosotros incluso como estudiantes de periodismo muchas veces no asimilamos muchas cosas que puedan pasar ya cuando estemos afuera y creo que es realmente es bastante importante tener un curso de estos para que nos vayan preparando para cuando nos vayamos a topar este tipo de cosas en la calle, entonces di para mi si sería esencial tener un curso que sea, tal vez no solo enfocado a los sucesos si no al periodismo en general, pero que si de esa preparación y que ponga en contexto con lo que se pueda tomar.

¿Para usted como sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

Cómo dice Katherine yo pienso que sería importante, tal vez que en el medio que uno trabaje tengan algún departamento que este orientado a la salud mental de los periodistas, como decíamos no sabemos que nos vamos a topar en el día a día, entonces si sería bueno la verdad que el medio se preocupara por los periodistas y por la salud mental y que les puedan dar ese apoyo en ese tema.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

¡Ehh! siguiendo la línea de Smith que digamos uno aquí está asumiendo, yo sí creo que puede sufrir ansiedad, también podría en algún momento tener ataques de pánico por las secuelas, digamos si tiene depresión también podría sufrirlo constantemente, pero esas son las que uno dice o asume, aparte del estrés que podría generar algún hecho como este.

Kassandra Espinal (Estudiante de bachillerato en periodismo UIA)

¿Cómo cree que hubiera reaccionado usted en el momento de dar la cobertura a esta noticia?

Bueno yo, hubiese reaccionado sinceramente si a mí me hubiera tocado cubrir esto, nostálgica, realmente yo hubiese estado llorando, llorando y cubriendo yo sé que si hubiese cubierto la noticia, pero sí sé que estaría llorando ,porque soy una persona que se deja llevar mucho por los sentimientos , por lo que veo y una situación así a mí me partería el alma sinceramente, entonces estoy segura que yo hubiese estado llorando, esa hubiera sido mi manera de reaccionar ante esta situación, porque tengo un carácter muy fuerte sí, pero lo que

son las injusticias, lo que son temas así me tocan, me tocan el alma, la impotencia que tengo ante yo no poder hacer nada en una situación así, mi forma de reaccionar es llorar, o sea es llorar de impotencia de que no puedo hacer nada, de que no pude hacer nada, entonces ese sería mi sentimiento a la hora de, así en pocas palabras realmente, yo lo leía y ya se me venía, así como que el corazón se me arrugaba, como que toda la nostalgia, toda la tristeza, a pesar de que soy una persona que tiene un carácter fuerte que me gusta estar peleando por decirlo así, pero en este tipo de situaciones yo me doblego totalmente.

Posteriormente a dar cobertura a esta noticia ¿qué medidas psicológicas hubiera tomado?

Sí bueno en este caso estoy de acuerdo con lo que dice Katherine, realmente a veces cuando estamos mal no queremos o no aceptamos que estamos mal y no recurrimos a buscar ayuda pero realmente cuando ya estamos en un punto ante una situación como esta que nos causa un trauma, que sabemos que vamos a vivir con esto que puede ser que cuando estemos durmiendo se nos venga, o cuando nos acostemos en una cama se nos va a venir esa situación que nos va a afectar en nuestro trabajo, cuando tengamos que cubrir una parte parecida a esta nos va a afectar, nos va a venir todo a la cabeza pienso que ahí si ya es el momento de tomar la decisión y de buscar ayuda, no es tanto fácil decirlo como hacerlo, porque decirlo es muy fácil porque no hemos vivido esa situación, pero a la hora de que di me pasara una situación así, yo espero tener la conciencia y esa forma de yo poder decir, necesito ayuda, voy a buscar ayuda de un profesional que tal vez tenga las herramientas para que yo me sienta mejor y para que estos traumas vayan desapareciendo, tal vez es algo con lo que no vaya a desaparecer, tal vez es algo con lo que tenga que aprender a vivir, pero que esta persona, este profesional de la salud me ayude a mí a poder llevar esto y poder vivir con esto, porque es algo que no se te va a borrar, es algo con lo que hay que aprender a vivir, entonces en este caso yo recurriría a buscar ayuda a mantener mi mente ocupada a tratar de ver de otro lado, tratar de ver de otro lado a las cosas de ok pase esa situación, qué puedo hacer para mejorar, qué puedo hacer para ayudar a otras personas que tal vez están pasando por esto , talvez mi experiencia, tal vez contar mi experiencia me ayudaría a ir como sanando y no eso sería lo que yo implementaría.

¿Conoce las consecuencias psicológicas a las que se enfrentan los periodistas de sucesos al cubrir eventos traumáticos y cuáles?

Bueno ¡ehh!, en mi caso igual que los demás no es que tenga certeza de cuáles son las consecuencias pero añadiéndole también opino las que mis compañeros dieron pero también pienso que una de las consecuencias puede ser como encerramiento que tal vez después de pasar una situación así o un evento como este estas encerrado en lo que te paso que no querrás seguir ejerciendo o llevando este tipo de temas o cubriendo este tipo de temas, este tipo de noticias pienso o la que más se me viene a la cabeza es un estrés tan fuerte o un trauma tan fuerte que llegue a ese punto de no querer cubrir ninguna situación parecida para no recordar ese momento.

¿Considera importante la preparación psicológica a los periodistas de sucesos desde las aulas por qué?

Bueno aprovechando lo que digo Raquel se me hace como una comparación, no sé si puedo, bueno digamos lo que Raquel dice está bien pero en este caso yo estoy un poquito en desacuerdo porque digamos nosotros elegimos ser periodistas cierto, pero nosotros vamos a la universidad para que nos enseñen a como ser un buen periodista, como redactar, como expresarnos ante cámaras nosotros vamos a aprender entonces si bien es cierto lo que ella dice cuando decidimos ser periodistas de sucesos por ejemplo nosotros tenemos que tener en mente a lo que vamos a pasar a lo que vamos a enfrentar pero no está demás que las universidades implementen este tipo de ayudas porque te van a ayudar a tal vez que ya estás consciente de lo que vas a cubrir pero te va a reforzar te va a poner al tanto te va a dar esas formas que tal vez uno no sabe y uno se informa de mal manera pero la universidad te puede ofrecer ayuda con un profesional que si sabe cómo puedes actuar ante esta situación, como puedes llevarla , como puedes salir de esa situación sin tener tantos traumas , sin tener tanto efecto, entonces sí estoy de acuerdo con lo que ella dice tenemos que estar preparados psicológicamente pero una ayuda no está de más porque como te digo cuando vos decidís ser periodista vos lo decidís y estudias por tu parte pero también vas a la universidad para que te enseñen lo que no sabes entonces nunca vamos a estar del todo preparados porque no somos psicólogos porque no tenemos las herramientas necesarias para saber cómo

enfrentar ciertas situaciones , entonces en este caso yo sí creo que sería bueno que las universidades y los mismos medios de comunicación también porque ni es lo mismo aprender en la universidad que ponerlo en práctica, pues que nos den esas herramientas que tal vez nosotros no tenemos a mano o no sabemos lidiar del todo.

¿Para usted como sería un correcto cuidado de la salud mental para el periodista?

Bueno realmente no puedo decir que tengo una salud mental al 100% bien ni tampoco puedo afirmar que todos tengamos una salud mental 100% buena o efectiva, pero creo que una de las formas que por ejemplo a mí me funciona para mantener una salud mental regular o buena, es desconectarme, desconectarme del mundo por decirlo así, porque cuando siento que mi mente está colapsando por decirlo así, que ya no puede más y tal vez me estresan cosas como hablar con personas, estar mensajeando, estar hasta informándome de cosas que están pasando en el mundo porque me ponen más mal un ejemplo, entonces mi forma es desconectándome totalmente, absolutamente de todo hasta que yo entienda que ya yo estoy bien para volver a la realidad , entonces como desconectarme unas horas , un día si es posible hasta que yo entienda que yo estoy bien para afrontar cualquier situación o cualquier cosa que este pasando en este momento, esa es una de las formas que en mi caso a mí me funcionan bastante y otra forma es depende de la situación es afrontar eso en mi caso algo que me está dañando mi salud mental no es solamente dejarlo de lado y me desconecté y se me olvido, si no cuándo yo lo afronto y yo le hago frente a eso ya yo puedo , ya mi salud está mejor porque ya tome acción sobre eso, si yo no tomo acción sobre esa situación me consume , me consume, me invade mi mente entonces no tengo una buena salud mental , entonces una de las formas que yo utilizo es desconectarme y afrontar esa situación que me perjudica en el momento.