

TIP SHEET

Lidiar con la muerte de un Colega

Pocas situaciones presentan un reto tan grande a una redacción que la muerte traumática de un colega. Aunque los periodistas son un grupo resiliente, la muerte de un colega seguramente tensionará las estrategias de la organización de noticias para manejar los problemas, y sus efectos se sentirán mucho más allá de la redacción.

Esta hoja ofrece guía en cuestiones inmediatas que los periodistas deberían abordar tras la muerte violenta de un colega.

COMPRENDER LOS DESAFIOS

Cualquier muerte repentina es impactante y desafía nuestra capacidad de encontrarle sentido, aún más cuando la causa de la muerte es la violencia expresamente dirigida contra alguien.

Las reacciones varían de persona a persona y a menudo dependen de qué tan cerca uno se identifica con el evento y la persona que ha muerto. Incluso colegas que son menos cercanos al fallecido o que nunca lo conocieron directamente pueden tener sentimientos complicados de duelo y pérdida.

El impacto puede reducirse al reconocer las reacciones emocionales por lo que son: respuestas normales ante una situación anormal. Algunas de estas reacciones pueden ser:

- Insensibilidad o sentimiento de que la situación es irreal, como si el evento no hubiera sucedido y la persona siguiera viva
- Cambios de humor. Pasar de intensos sentimientos de tristeza a la euforia por haber sobrevivido.
- Alergamiento o sensación de fatiga inusual
- Pensar persistentemente en el evento, aun reproducirlo en su mente, incluso si no lo presenció directamente.
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos de culpa por haber sobrevivido o sentir que no hizo lo suficiente por proteger a otros
- Evitar cosas que le recuerden el evento y rehuir las conversaciones sobre el evento cuando otros lo abordan

- Ira intensa dirigida contra los perpetradores del ataque o hacia otros como colegas, familiares o usted mismo
- Reacciones físicas como dolor de cuerpo, mareos, presión en el pecho y dificultad para respirar o dificultad para comer y dormir

FORMAS SANAS DE LIDIAR CON EL HECHO

Decidir hasta qué punto quiere trabajar sobre la historia: La pérdida de un colega hace que la historia sea persona. Para algunos, reportar sobre estos eventos puede ser confuso. Para otros, trabajar en la noticia mientras los hechos se están desarrollando puede ser útil; llegar a la verdad puede ser una manera ponderosa de render homenaje a un colega o de buscar una compensación. Considere qué tanto quiere sumergirse en los detalles. También tenga presente que trabajar en otras historias traumáticas puede ser más difícil en esos momentos.

Busque y dé apoyo social: Los estudios apoyan lo que instintivamente ya sabemos: durante una crisis, la conexión humana es importante y el apoyo social es un factor clave para determinar qué tan bien una persona lidia con una tragedia. Las redacciones que han perdido a un colega encuentran que es muy valioso reunirse en actividades comunes. Acercarse a otras redacciones que estén pasando por un momento difícil también será de ayuda para usted y para ellos.

Tenga una actitud considerada hacia otros: Cada persona maneja la pérdida de manera diferente y a su propio ritmo. Es importante reconocer que los estilos de cada persona para lidiar con la pérdida pueden no estar sincronizados. Algunos quizás necesiten hablar sobre el tema una y otra vez; otros puede que se sientan mejor concentrándose en tareas concretas. La cultura, el género, la clase social y el contexto generacional tienen peso en la forma en que una persona maneja la muerte.

Procure llenar las necesidades diarias: Comer apropiadamente y dormir y descansar lo suficiente son puntos cruciales para mitigar las respuestas del cuerpo ante la aflicción.

Mantenga sus rutinas. Cuando una crisis pone todo patas arriba, es tentador abandonar todas las rutinas. Aunque las cosas no pueden y no deben volver inmediatamente a ser “normales”, trate de mantener sus rutinas y patrones diarios lo más posible. Las rutinas nos ayudan a anclarnos al momento presente y nos habilitan para manejar las cosas que deben ser atendidas ahora mismo.

Ponga atención a la tensión física de su cuerpo: El ejercicio puede ser una buena manera de relajar la tensión física que produce la angustia. También provee estructura y puede ayudar a cambiar su estado de ánimo. No tiene que ser ejercicio intenso: los estiramientos suaves pueden ayudar. Tomar respiraciones profundas desde el diafragma es tal vez la manera más sencilla y directa de aliviar la tensión.

Tenga cuidado con el alcohol, los estimulantes y las drogas: El alcohol puede parecer útil en un principio, pero es una sustancia depresora que puede afectar su patrón de sueño,

Copyright © Centro Dart para Periodismo y Trauma

Para uso personal solamente. Todos derechos de publicación reservados.

provocarle pesadillas y empeorar las imágenes mentales intrusivas. Monitoree cuánto está bebiendo.

Recuerde realizar actividades placenteras: En general, busque alguna ocupación fuera del trabajo que le ayude a cambiar su enfoque de usted mismo y sus preocupaciones. Muchas personas encuentran que buscar el contacto con la naturaleza, caminando en un parque o simplemente arreglando su jardín, es una manera efectiva de cambiar su estado de ánimo y su perspectiva. Los estudios indican que el contacto directo con la naturaleza tiene un impacto medible en la capacidad de nuestros sistemas nerviosos y hormonales de manejar el estrés.

No se aisle: Es importante tomar tiempo para uno mismo, pero tenga cuidado de no aislarse. Las experiencias intensas pueden sobrepasar nuestra habilidad normal de procesar acontecimientos. Hay estudios que demuestran que mantener nuestra conexión con otras personas es uno de los ingredientes más importantes para lidiar efectivamente con un trauma repentino.

Deje salir sus sentimientos no reconocidos: Llegar a la aceptación de lo que ha pasado a menudo requiere confrontar asuntos dolorosos. Si usted lo rechaza o lo embotella, lo más seguro es que regresará luego de alguna manera aun más problemática. Conversar al respecto con alguien en quien confía resulta muy útil. El simple acto de escribir es también una manera poderosa de trabajar y reordenar las experiencias dolorosas. Estudios indican que tener un diario personal es una manera efectiva de enfrentar la desesperanza y la depresión.

Sea gentil con usted mismo: Puede ser que se descubra pensando, diciendo o haciendo cosas que parecen inapropiadas. Los sentimientos de culpa, aunque son comunes, pueden ser desproporcionados o sin fundamento. Algunas personas se culpan a sí mismas por no haber hecho más para prevenir esa muerte, aunque sea evidente que no había nada que pudieran hacer para afectar de manera realista el resultado. Algunas personas se sienten culpables de haber sobrevivido. En el caso de una muerte violenta, es común la euforia del sobreviviente, un intenso sentimiento de alivio por no haber muerto. Trate de no atacarse usted mismo o echarse la culpa por tener estas reacciones; tampoco le dé mucho crédito a esos pensamientos. Reconozca que la mortalidad hace nacer sentimientos contradictorios y confuses y luego enfóquese en aspectos de la situación que pueda controlar mientras avanza.

Manejar los pensamientos sobre el perpetrador: Puede que usted tenga sentimientos intensos de ira contra el perpetrador. No hay nada malo con el enojo en sí mismo, pues puede llevar a acciones positivas y significativas. Pero puede llegar a un punto en el que los sentimientos son tan intensos que dominan todos sus pensamientos y corrompen su desempeño en el trabajo y sus relaciones.

CÓMO APOYAR A SUS COLEGAS

El apoyo social es importante. Cuidar a sus colegas puede ser una forma poderosa de hacer algo proactivo y positivo durante una crisis. La muerte de un colega impacta a todos en una redacción. La muerte es un tema del que muchos de nosotros vacilamos en hablar. Puede ser

Copyright © Centro Dart para Periodismo y Trauma

Para uso personal solamente. Todos derechos de publicación reservados.

que temamos sonar poco sinceros o trillados, o quizás sintamos que estamos invadiendo el espacio privado de una persona. Sin embargo, es mejor reconocer lo que ha pasado de alguna manera sencilla en vez de dejar a esa persona sintiéndose aislada. Decir “Lo siento mucho” o “No sé ni qué decir” es mejor que no decir nada. Las experiencias traumáticas aumentan la tendencia de las personas de encerrarse en sí mismas. Es diferente respetar la necesidad que tiene la persona de mantener su espacio privado a dar la impresión de que se les está evitando.

Si le preocupa un colega, puede acercarse y preguntarle si quiere conversar. No se trata de hacerse “sicólogo aficionado” y tartar de “arreglar” a la persona. Se trata de estar presente y escucharle de manera que la persona pueda sentirse conectada a otros.

Intente lo siguiente:

- Encuentre un lugar y momento para la conversación en el que nadie los interrumpirá
- Simplemente escuche y deje que la persona diga lo que quiera decir
- Recuerde que ser receptivo y estar presente es usualmente la cosa más simple y efectiva que alguien puede hacer
- Si surgen problemas específicos, invite a la persona a hacer un “brainstorm” de sus posibles soluciones
- Ofrezca ayuda práctica con el trabajo y otros asuntos
- Ofrezca más oportunidades para hablar o pasar tiempo juntos

Evite:

- Escarbar los sentimientos difíciles o detalles profundos de lo sucedido
- Asumir que usted siente lo mismo que ellos o que sabe lo que sienten
- Dar consejos no solicitados con la esperanza de arreglar las cosas
- Ofrecer perspectivas religiosas no deseadas
- Juzgar o tratar de corregir sus sentimientos
- Contar su historia sin escuchar la de su colega antes
- Sugerir que ya deberían haber superado eso
- Decirle a alguien lo bien que usted lo está sobrellevando, si no se lo han preguntado

En general, recuerde que la gente tiende a abrirse más durante las crisis, así que tenga presente los límites. Respete la confidencialidad de sus conversaciones, no se aproveche de la confianza que le han conferido. Sobretudo, no olvide sus propias necesidades de autocuidado.

ESTÉ CONCIENTE DEL EFECTO MAGNIFICADOR

El trauma tiene la tendencia de magnificar patrones y emociones que pueden estar bajo la superficie. Si usted siente que una discusión se está caldeando, trate de no avivar las llamas. Al contrario, tome esa señal como una guía para respirar profundo y tratar de establecer su argumento de una manera más gentil. Es importante que los compañeros de trabajo hagan lo posible por evitar abrir más las heridas. El aislamiento y la división solo aumentarán los niveles de estrés y disminuirán la capacidad de la redacción de responder a las amenazas externas y de mantenerse enfocados en el trabajo.

Recuerde también que en situaciones traumáticas, los chismes o la crítica pueden afectar más de lo normal a los colegas, especialmente si lo que se dice tiene un ángulo que allude a sus personalidades o que se centra en una percepción de que no pudo enfrentarse apropiadamente a la crisis. El respeto y la cortesía son doblemente importantes cuando el tejido social de un ambiente de trabajo está bajo la tensión de un evento traumático.

Las divisiones pueden surgir con respect a quién tiene el “derecho” de hablar por o sobre el fallecido. Por ejemplo, los colegas que eran especialmente cercanos al fallecido pueden sentirse especialmente irritados al escuchar a otros, que no conocían bien a la persona o que incluso eran antagonistas, hablar sobre sus propios sentimientos de pérdida y confusión. Una muerte repentina y traumática pone a todos en una situación difícil. Las personas pueden esforzarse para encontrar las palabras adecuadas o puede ser que se comporten de manera torpe u obstructiva, sin entender totalmente que sus emociones están controlando sus acciones. Puede ser que se vuelvan obsesivos con temas menores que no son una prioridad para otros.