



Hoja de Consejos – 11 de agosto de 2014

Trabajando con Imágenes Traumáticas

Fotografías y video de actos espeluznantes y violentos pueden proveer documentación esencial de la tragedia humana. Pero, a pesar de su convincente valor noticioso, las imágenes traumáticas deben ser manejadas con cuidado, debido a que pueden poner en riesgo el bienestar de las personas que trabajan con ellas.

Las imágenes de zonas de guerra, de escenas criminales y de desastres naturales son generalmente aterradoras y angustiantes. La proliferación de cámaras de alta definición durante la última década ha aumentado significativamente el volumen y la naturaleza gráfica del material que circula en salas de redacción, tanto de fuentes periodísticas tradicionales como de medios sociales. Aun cuando los eventos que se describen se produzcan muy lejos, los periodistas o analistas forenses que se encuentran profundamente sumergidos en una marea de fotografías y videos explícitos, violentos y angustiantes pueden sentir que dicho contenido está filtrándose en su propia conciencia. Las reacciones como el disgusto, ansiedad e impotencia no son inusuales; y ese contenido podría resurgir en un ambiente fuera del trabajo en forma de pensamientos intrusivos y de alteraciones en el sueño.

Como producto de investigaciones, sabemos que la exposición a limitadas cantidades de imágenes traumáticas muy probablemente no causa más que una angustia pasajera en la mayor parte de los casos; y los trabajadores en medios son un grupo con alta capacidad de recuperación.^[1] Sin embargo, los peligros a lo que los psicólogos denominan traumatización secundaria o indirecta se convierten en significativos en situaciones de constante exposición^[2] – conocido como el efecto de goteo lento. El riesgo también aumenta cuando un profesional de la información tiene una conexión personal con los eventos en la escena –si, por ejemplo, el hecho ha causado daños a una persona que el periodista conoce.

La exposición a imágenes aterradoras puede estar asociada con la angustia.^[3] De hecho, la Asociación Psiquiátrica Estadounidense modificó sus lineamientos sobre el desorden de estrés post-traumático en 2013, reconociendo que el exhaustivo trabajo con imágenes traumáticas es un factor de riesgo específico para periodistas, oficiales de policía y otros que deben percibir tales imágenes de manera regular como parte de sus labores.

A continuación se presentan seis consejos prácticos que los trabajadores en medios de comunicación pueden considerar para reducir la carga traumática:

1. **Entender el asunto que se está tratando.** Las imágenes traumáticas deben considerarse similares a la radiación, una sustancia tóxica que tiene un efecto de dependencia. Los periodistas y trabajadores humanitarios, como los trabajadores en instalaciones nucleares, tienen una labor que hacer; al mismo tiempo deben tomar medidas sensibles para minimizar una exposición innecesaria. La frecuencia de observación puede ser un problema mayor que el volumen total, así que debe considerarse controlar la carga de imágenes traumáticas y asegurarse de tomar períodos de descanso.³
2. **Eliminar una constante exposición innecesaria.** Se deben revisar los procedimientos de clasificación y etiquetado, y cómo se organizan los archivos y carpetas digitales, entre otras medidas, para reducir la examinación innecesaria. Cuando se revisa material fílmico al hacer referencia cruzada a imágenes de una amplia variedad de fuentes, tomar notas por escrito de características distintivas puede contribuir a minimizar la cantidad de ocasiones en que debe revisarse una imagen original. (Y nunca debe compartirse ese tipo de material a un colega sin advertirle qué tipo de archivos contienen)
3. **Experimentar diferentes maneras de establecer distancia en la forma como se observan las imágenes.** Algunas personas encuentran de utilidad el concentrarse en ciertos detalles, por ejemplo, en la vestimenta, y evitando otros (como los rostros). Considere aplicar una capa temporal de mate o enmascarar algunas áreas perturbadoras de la imagen. Los editores de video deben evitar utilizar la función de repetición en el momento que se edita material fílmico de ataques violentos o de imágenes de lesiones mortales; o utilizarlas de forma moderada. Desarrolle sus propios mecanismos de organización del trabajo.



4. **Intente ajustar la perspectiva de observación.** Reducir el tamaño de la ventana o ajustar el brillo o la resolución del monitor puede reducir el impacto percibido. Intente apagar el sonido cuando sea posible – usualmente es el aspecto que afecta de mayor manera.
5. **Tome períodos de descanso frecuentes durante su trabajo.** Observe algo placentero, camine en sus alrededores, estírese, o busque tener contacto con la naturaleza (como áreas verdes y aire fresco, etc.) Todas estas medidas pueden ayudar a reducir las reacciones de angustia del organismo. En particular, evite trabajar con imágenes perturbadoras justo antes de dormir. Es más probable que ellas permanezcan en su mente. (Y tenga cuidado con el alcohol, ya que altera el sueño y hace que las pesadillas sean peores).
6. **Diseñe su propio plan de cuidado personal.** Puede ser tentador concentrarse en el trabajo dos, tres o cuatro veces más de lo normal cuando se trabaja en una historia con grandes implicaciones. Pero es importante conservar un espacio libre para usted fuera de sus labores. Investigaciones demuestran que personas altamente perseverantes tienen mayores probabilidades de ejercitarse regularmente ^[4], mantener intereses y aficiones externas, y de invertir tiempo en sus interacciones sociales ^[5], cuando son desafiados por situaciones estresantes relacionadas con traumas. (Periodistas que se incapacitan a sí mismos a consecuencia de largas jornadas de trabajo solamente están socavando sus propias metas).

Algunos consejos adicionales para editores de medios y otros directivos:

- **Cada miembro del equipo debe ser informado sobre las respuestas normales al trauma.** Los miembros del equipo deben comprender que diversas personas reaccionan de forma diferente, cómo el impacto puede acumularse durante el tiempo, y cómo reconocer cuando ellos o sus colegas necesitan poner en práctica medidas de autocuidado más activas. Esto aplica a todos los trabajadores, incluyendo al equipo técnico y de apoyo.
- **Establezca lineamientos claros sobre cómo se conserva y se distribuye el material gráfico.** Los materiales, archivos y comunicaciones internas relacionadas con imágenes traumáticas deben ser claramente señalizados y distribuidos exclusivamente a las personas que necesitan este material. Nadie debe ser obligado a ver imágenes de video que nunca van a ser divulgadas.
- **Las cuestiones ambientales.** Si es posible, las áreas de trabajo que se relacionan con imágenes violentas deben tener ventanas con vista hacia el exterior; la presencia de plantas u otros elementos naturales también pueden contribuir a establecer cierta separación de la violencia presente en el material fílmico original.

¹ Newman, E., Simpson, R., y Handschuh, D. (2003). *Trauma Exposure and Post-Traumatic Stress Disorder Among Photojournalists*. *News Photographer*, 58(1), 4.

² Cohen, K., y Collens, P. (2013). *The impact of trauma work on trauma workers: A metasynthesis on vicarious trauma and vicarious posttraumatic growth*. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 5(6), 570-580. doi:10.1037/a003038

³ Feinstein, A., Audet, B., Waknine, E. (2014). *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*. *JRSM Open*, 5(8) 1-7. doi: 10.1177/2054270414533323

⁴ Childs, E., y de Wit, H. (2014). *Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults*. *Frontiers In Physiology*, 5161. doi:10.3389/fphys.2014.00161

⁵ Eriksson, C. B., Lopes Cardozo, B., Foy, D. W., Sabin, M., Ager, A., Snider, L., y ... Simon, W. (2013). *Predeployment mental health and trauma exposure of expatriate humanitarian aid workers: Risk and resilience factors*. *Traumatology*, 19(1), 41-48. doi:10.1177/1534765612441978