

## RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Desde el Colegio de Oficial de la Psicología de Ceuta queremos reconocer y agradecer la labor que tú, como profesional de los medios de comunicación, estás realizando en esta emergencia sanitaria.

Gracias a tu labor estamos informados y podemos conocer cuáles son las recomendaciones y pautas para protegernos.

Desgraciadamente estar detrás de un objetivo, un micrófono, una pantalla o un teclado no es un factor de protección. En esta pandemia todos somos víctimas y como tal tienes que adoptar una serie de medidas de autocuidado. Estás en primera línea, expuesto no solo al contagio, también los estás al estrés, al trauma y, por tanto, a la sobrecarga emocional.

### ¿Cómo detectar esta sobrecarga?

Los principales síntomas que podrías manifestar, van a presentarse:

A nivel físico y afectarán al bienestar diario que sientes en tu organismo. Son los típicos que solemos padecer cuando estamos sometidos a mucho estrés: aumento de la sensación de cansancio, dolores de cabeza, alteraciones en el sueño, falta de apetito, taquicardia, sensación de ahogo...



A nivel cognitivo y emocional afectando a tu estado de ánimo, tus pensamientos, así como a tu capacidad para concentrarte y realizar tareas con la facilidad con la que lo hacías días atrás. Algunos de ellos serán:

- ✓ Aparición de manera involuntaria de imágenes y sonidos recurrentes cuyo contenido es poco agradable o perturbador para ti y que estarán relacionados de alguna manera con lo vivido en los últimos días. *(un testimonio recogido, una fotografía realizada, alguna imagen de video...)*. A estos contenidos intrusivos se les denominan flashbacks.
- ✓ Aparición de pensamientos negativos y persistentes sobre la situación actual y tu capacidad para afrontarlo *(la situación no tiene arreglo, vamos a contagiarnos todos, no puedo hacer nada por evitarlo...)*.

A nivel conductual provocando que comportes de manera distinta a como lo hacías antes. Esto afectará a tus relaciones con los demás. Harás cosas que no hacías antes. Por ejemplo:

- ✓ Evitando asistir a lugares y situaciones que te recuerden al suceso que te produce malestar.
- ✓ Evitando hablar con otras personas o entrando en conflicto con ellas de manera más frecuente.
- ✓ Descuidando tu higiene y tu alimentación.
- ✓ Si ya eras fumador, comenzarás a fumar más que antes. Puede que comiences a hacer uso de medicación para descansar...
- ✓ Notarás que tu vida se desestructura, los horarios se flexibilizan y comes a deshoras, duermes menos tiempo...
- ✓ Harás menos cosas de las que hacías antes, con peor humor y aun así te notarás más cansado.



## ¿Qué puedes hacer para prevenir la sobrecarga?

- ✓ Es importante que reconozcas y des normalidad a tus propias emociones. Habrá situaciones que te emocionarán y no debes reprimirlo. Nadie te juzgará por ello.
- ✓ Aprende a gestionar tus propias reacciones físicas y emotivas. Realiza algún tipo de ejercicio físico dentro de las posibilidades que nos permite el confinamiento o alguna actividad de descarga que te sirva para prevenir la sintomatología de tipo físico (*Relajación, Mindfulness, Yoga...*).
- ✓ Habla con alguien de confianza de las situaciones que te preocupan o te producen malestar. Eso te ayudará a descargar la tensión emotiva.
- ✓ Respetar las reacciones emocionales que puedan tener los demás, incluso cuando estas sean completamente diferentes y poco comprensibles para ti.





**También consideramos que es una buena ocasión para recordarte la influencia que ejerce tu trabajo sobre otras personas, por eso debes saber que:**



Cuando una víctima se encuentra sobreexpuesta a imágenes e información sobre el acontecimiento traumático que sufre, existe un alto riesgo de **revictimización** y agravamiento de los síntomas que ya padece. Este es el caso de las **personas mayores**, para quienes este período de confinamiento está siendo especialmente duro. Muchas de ellas están viviéndolo en soledad, sin la compañía de sus familiares que antes acudían a verles y con una elevada sensación de vulnerabilidad reforzada por la información que reciben de manera constante. La gran mayoría de ellos no hace uso de las nuevas tecnologías que a otras personas nos sirven de vías de escape (Internet, RRSS, plataformas de pago...) por lo que quedan expuestos a las programaciones de radio y televisión generalista, quienes dedican gran parte de su tiempo de emisión a noticias sobre la evolución de la pandemia.

El pensamiento negativo nos debilita a nivel físico y mental. Sin embargo, el pensamiento positivo produce el efecto contrario. Focalizar la atención sobre la información positiva que se está produciendo durante estos días (*número de personas que han superado la enfermedad, cantidad de personas destinadas a combatir el virus, avances científicos...*) fomentará el pensamiento positivo en los receptores del mensaje.



***Y sobre todo recuerda que te has convertido en los ojos de aquellas personas que no pueden mirar más allá de su ventana.***