

SALUD MENTAL EN CONTEXTO DEL COVID 19

Encuentro de periodistas
convocado por  5º ELEMENTO

Clemencia Correa
Jessica Arellano

Aluna Acompañamiento Psicosocial, AC

 www.alunapsicosocial.org

 [alunapsicosocial](https://www.facebook.com/alunapsicosocial)



ENFOQUE PSICOSOCIAL

Salud mental

- “La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. OMS
- “Se trata de un carácter básico de las relaciones humanas que define las posibilidades de humanización que se abren para los miembros de cada sociedad y grupo” Ignacio Martín Baró.
- No se trata sólo de un funcionamiento satisfactorio del individuo para la producción. Son las condiciones físicas, económicas, emocionales mentales, espirituales en relación con los otros y el ambiente para vivir en condiciones de vida digna.

Covid 19

- Se sobrepone a la violencia patriarcal, socio política y económica en el marco del neoliberalismo.
- Necesidad de reconocer las condiciones de la salud deterioradas desde antes.
- Continúan los ataques y violaciones a los derechos humanos, por ejercer la labor del periodismo.

Mirada interseccional

Las condiciones económicas para afrontar la pandemia. Problema de clase.
Quiénes se pueden aislar en un medio social que lo soporta.
Género (mujeres, LGBTITI); migrantes, campesinos e indígenas; etnia.

AFECTACIONES POR EL CORONAVIRUS

**Trabajo en
contexto de
violencia
socio política.**

- Xenofobia.



Trauma psicosocial:

- Daños en diferentes ámbitos: personal, familiar, organizativo, social y hoy a la humanidad.
- Cambio de la vida intempestivo.
- La vida será un antes y un después del Covid-19.

**Periodistas son el puente entre
El afuera y el adentro.
Entre lo público y lo privado.**



Riesgo por el trabajo que realizan

- Violaciones de DDHH.

IMPACTOS: DESGASTE Y ESTRÉS



AFRONTAMIENTOS: TIEMPO DE PREPARACIÓN

- Aislamiento en medio del dolor y el miedo. Conectarse con la muerte. Incertidumbre.
- Ansiedad de lo que puede pasar, lo que ocurre y ante las condiciones actuales.
- Hiperproductividad / Aumento de trabajo en la casa y condiciones laborales poco idóneas.
- Difícil concentración: estar con los hijos, familiares enfermos.
- Aumentan tensiones y conflictos a nivel doméstico, organizativo y laboral.
- Cambios de rutinas.
- Sobre-saturación de noticias sobre el Covid19.
- No poder salir a la calle para hacer periodismo.
- Re- conocimiento de nosotras/os mismas/os
- Ver cómo estamos. Aceptar nuestras emociones, dolor y miedo.
- Reconocer que no estamos igual.
- Reforzar el sistema inmune: físico, emocional, espiritual, político y redes que fortalezcan el tejido social.
- Espacios de vitalidad: ejercicio / meditación/ alimentación.
- Momentos de reflexión individual y colectiva. Importancia del silencio para escucharnos y escuchar a otras personas.
- Evitar sobrecarga de trabajo.
- Cuidar rutinas y establecer límites.
- Reconocer y validar LO QUE SÍ PODEMOS.

IMPACTOS: MIEDOS E INCERTIDUMBRE



- A enfermarnos.
- A la muerte de los seres queridos.
- Pérdida del trabajo.
- ¿Qué nos toca?, ¿Cómo hacerlo?.
- Freelance: nadie te compra las notas.
- Cubrir o no las noticias por infectarse a su familia.
- A no la veracidad de la noticias.

AFRONTAMIENTO: LAS CERTEZAS

Postura activa/ prevención / acción:

- Identificar a qué le tenemos miedo.
- Diálogo con familias y amistades sobre nuestros miedos y emociones.
- Dialogar y hacer acuerdos sobre ¿Qué hacer si enfermamos? (atención médica, roles, etc.)
- No todo está en nuestro control: lo que puedas, hacerlo ahora y tener la certeza que lo hiciste.
- Evitar la culpa/ responsabilizarse.

Solidaridad:

- Aislamiento no es estar solos. Fortalecer vínculos.
- Buscar alianzas para no quedarse sin trabajo; compartir trabajos.
- Reflexión colectiva de marcos de referencias para la veracidad de las noticias.
- Buzón de verificación colectivo entre colegas.
- Fortalecerse en la certezas; en lo que crees y quieres ser.

CONTACTO CON LA MUERTE

- Ahora todavía estamos en una burbuja y en universos paralelos.
- Periodistas son un puente entre el aislamiento y la realidad del dolor, la muerte.
- Afecta estar viendo, escuchando, evidenciando noticias de injusticia y dolor.



CONTACTO CON LA VIDA

- Saber que el virus va a pasar, la contingencia tendrá un final.
- Prepararnos para estar fortalecidos y no agotados.
- Trabajar no sólo noticias negativas también las noticias de la vida, de fortalezas y de las luchas.
- Construir narrativas de la vida: mostrar alternativas y esperanza.
- Visibilizar el valor del sistema de salud, las y los empleados públicos y el sector informal.
- Existen diferentes condiciones ante la enfermedad: muchas personas se salvarán; sin embargo, necesitamos prepararnos ante la posibilidad de la muerte.
- Recuperar experiencias de otros países.
- Es un tiempo de humanidad.

OTRAS CLAVES PARA AFRONTAR EL CONTEXTO DEL COVID 19.

- Construcción de acuerdos en la familia (cuidados de hijas e hijos, roles, establecer horarios).
- Insomnio: videos para ayudar a dormir mejor y manejar la ansiedad/ homeopatía.
- Seleccionar las noticias y materiales que se producen: ¿qué quiero evidenciar, cómo hacerlo? Priorizar agenda de noticias.
- Reforzar la seguridad digital. Utilizar los medios electrónicos y seguir haciendo un periodismo crítico manteniendo las medias de seguridad.
- Construir y valorar la creatividad y solidaridad que estamos construyendo.
- Escucharnos y reconocer las estrategias y recursos que otras personas han desarrollado.
- Exigencia de derechos laborales.

RETOS Y DILEMAS

- La atención mediática y el Estado se han volcado a la pandemia, ¿cómo visibilizar tanto las violaciones a los derechos humanos, las agresiones a las personas defensoras y periodistas pero también sus logros y luchas?
- ¿Cómo seguir en la exigencia de respeto de los derechos humanos, pero también cómo fortalecernos en esta emergencia desde abajo? ¿cómo construir y reconstruir lazos de solidaridad y apoyo?
- Estar atentas a que las medidas de control social necesarias para prevenir contagios no se conviertan en la normalidad.
- ¿Cómo ver el dolor y el daño que está causando esta pandemia pero a la vez no quedarnos solo con la muerte, sino reconectarnos con la vida?
- ¿Cuál es el papel del periodismo en la emergencia del Covid19?
- La pandemia nos está obligando a ver el sistema económico y político que teníamos: estaremos ante una transición desconocida después del Covid19. ¿qué le toca al periodismo crítico ?