

Sidney Tompkins: "La salud mental va más abajo allá del trabajo periodístico"

Sidney Tompkins: "Mental health goes beyond journalistic work"

Cruz, Pamela; Samson, Eric

Pamela Cruz

pjacruz@uma.es

Observatorio Interuniversitario de Medios Ecuatorianos (OIME), Ecuador

Eric Samson

esamson@usfq.edu.ec

Reporteros Sin Fronteras, Ecuador

#PerDebate

Universidad San Francisco de Quito, Ecuador

ISSN: 2588-0896

ISSN-e: 2697-3294

Periodicidad: Anual

vol. 7, núm. 1, 2023

torbe@usfq.edu.ec

Recepción: 22 Septiembre 2023

Aprobación: 25 Octubre 2023

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/848/8484945008/>

DOI: <https://doi.org/10.18272/pd.v7i1.3138>

Resumen: El cuidado de la salud mental es trascendental para todo ser humano. El periodista enfrenta en su trabajo diario coberturas que pueden ser traumáticas y dolorosas. En esta entrevista, Sidney Tompkins, sicoterapeuta estadounidense, explica cómo manejar el estrés desde las salas de redacción y en el ejercicio periodístico. Tompkins ofreció una conferencia sobre el tema en la ceremonia de premiación de la tercera edición del concurso Periodismo de Frontera organizado por la Universidad San Francisco de Quito. Ella enaltece la labor imprescindible del periodista en la construcción de la historia de toda sociedad.

Palabras clave: salud mental, periodismo, enfermedad profesional, estrés mental.

Abstract: Mental health care is transcendental for every human being. In their daily work, journalists face coverage that can be traumatic and painful. In this interview, the American psychotherapist, Sidney Tompkins, explains how to manage stress from the newsrooms and in journalism. She gave a lecture about it at the awards ceremony of the third edition of the Frontera Journalism contest organized by San Francisco de Quito University. She praises the essential work of the journalist in the construction of the history of every society.

Keywords: mental health, journalism, occupational illness, mental stress.

LA SALUD MENTAL VA MÁS ALLÁ DEL TRABAJO PERIODÍSTICO

Por más de 40 años, Sidney ha ejercido la psicoterapia clínica para niños, adultos, parejas y profesionales. Junto a su esposo, Al Tompkins, quien es profesor senior del Instituto Poynter, ha trabajado con periodistas de todo el mundo que han sufrido estrés traumático. De manera reciente, ambos han colaborado con reporteros ucranianos y rusos que cubrieron los enfrentamientos bélicos iniciados el 24 de febrero de 2022.

También, Sidney ha efectuado sesiones con personal en salas de redacción de medios que cubren tiroteos masivos y otras tragedias. El 5 de mayo de 2023, en el Campus de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, la pareja Tompkins ofreció una conferencia sobre el cuidado de la salud mental de los periodistas en tiempos de crisis, en el marco de la premiación de la tercera edición del Concurso Periodismo de Frontera.

Sidney impartió la conferencia "Cuidado de salud mental para periodistas en tiempos de crisis". En ella, destacó la relevancia de este tema, argumentando que los y las periodistas no solo contribuyen con narrar

historias, sino que, al dar pistas y datos de lo que está sucediendo, contribuyen a un escenario informado en situaciones de tensión y conflicto, como los acontecidos en las protestas de junio de 2022 en Ecuador.



IMAGEN 1

Sidney Tompkins tiene 45 años de experiencia en psicoterapia clínica

Después de esa participación, los esposos Tompkins concedieron una entrevista a la revista #PerDebate. Allí se abordó, principalmente, el estrés traumático y cómo gestionarlo tanto desde la perspectiva del reportero como de la industria mediática. La conversación de cerca de una hora contó con datos a partir de estudios, su trayectoria profesional y su experiencia como padres de una periodista. Este diálogo sucedió en mayo de 2023, tres meses antes del magnicidio de Fernando Villavicencio, activista, periodista y candidato a la presidencia de Ecuador. Los periodistas ecuatorianos tuvieron que cubrir este lamentable acontecimiento, estar en primera línea de cobertura y enfrentar el dolor de la pérdida no solo para la profesión sino también para los derechos humanos y las libertades en el país.

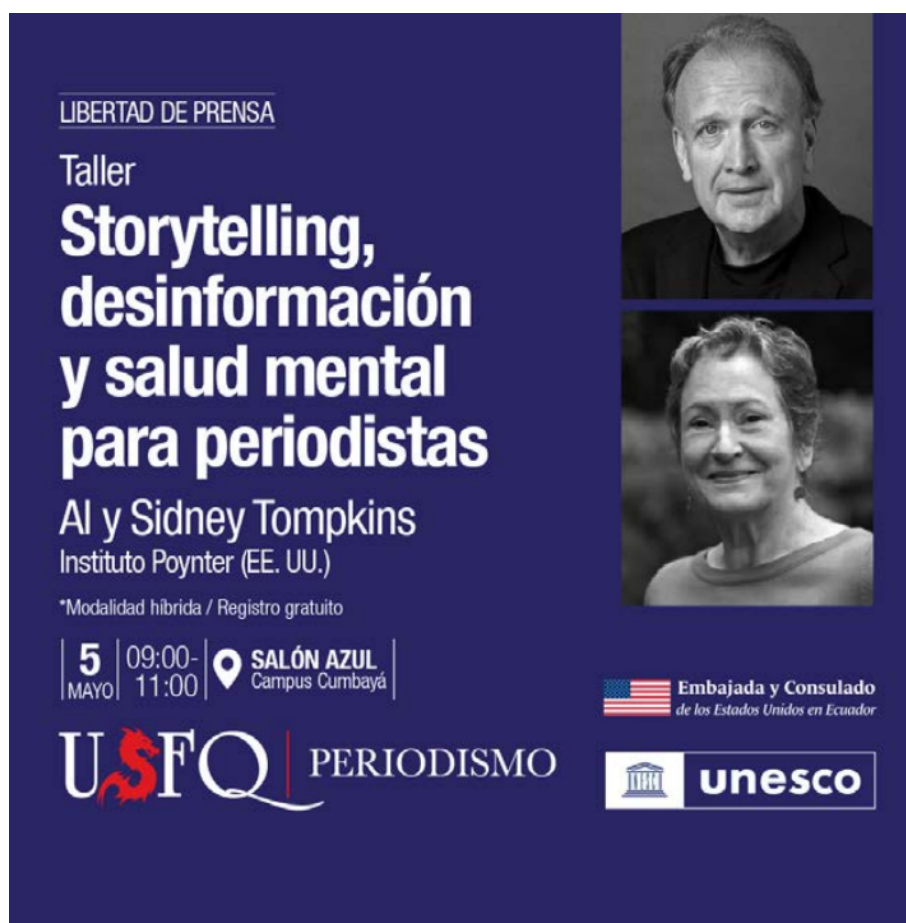


IMAGEN 2

Este es el afiche informativo del taller que ofrecieron Al y Sidney Tompkins como parte de la ceremonia de premiación del Concurso de Periodismo de Frontera, Tercera edición.

COMO PSICOTERAPISTA, ¿TU TRABAJO INCLUYÓ DESDE SIEMPRE A LOS Y LAS PERIODISTAS?

Mi especialidad ha sido trabajar con personas con problemas de estrés, por lo que esa parte se convirtió en un movimiento natural hacia el estrés y el trauma de quienes ejercen el periodismo. Sin embargo, hay diferencias entre la población en general y los periodistas; los primeros no reconocen las situaciones de presión en su mayor parte, pero el periodista sí lo hace.

Lo que noté en el periodismo, más que quizás en muchas otras profesiones con las que he trabajado, es que hay una sensación de estar a cargo y de tener el control; por ejemplo, en una entrevista. Entonces, hay una especie de sensación de ser impermeable hasta que eso se acumula.

EL REGISTRO DE ESAS SENSACIONES ES PARTE DE TU TRABAJO DE PSICOTERAPIA. PERO, PARA ENTENDER LO QUE HACES JUNTO A TU ESPOSO, ¿CÓMO ES ESE ACERCAMIENTO A LOS PERIODISTAS, DE MANERA INDIVIDUAL O DE MANERA GRUPAL?

o veo solo a una persona, principalmente, lo hago en conexión con las salas de redacción. Funciona en términos muy especiales porque tengo el privilegio de poder trabajar con mi esposo. Soy capaz de alcanzar un área de un medio, como una sala de redacción, porque él proviene del componente periodístico. Eso me

facilita porque tengo conocimiento previo de ese estrés y el trauma, con lesiones repetitivas, que puede dejar el ejercicio periodístico.

¿A QUÉ TE REFIERES CON LESIONES REPETITIVAS ENTRE LOS REPORTEROS Y REDACTORES DE UN MEDIO DE COMUNICACIÓN?

Un ejemplo es la recordación del 11 de septiembre de 2001. Eso ciertamente fue hace muchos años, pero estuvo presente en una conversación de hace pocos años porque, con cada aniversario de ese ataque terrorista, los periodistas lidian con eso una otra vez. Es necesario que se hable con reporteros y redactores sobre sus continuas luchas en términos de trabajar con hechos similares porque es una sensación de revictimización cada año; por ejemplo, una de las periodistas dijo que estaba enferma de producir notas de ese hecho en cada aniversario.

Otro periodista dijo sentirse incómodo cada vez que escuchaba el sonido de las gaitas en ceremonias funerales y servicios conmemorativos. Eso lo hacía recordar. Eso puede implicar un trauma indirecto que es desencadenado por algo. Muchas veces lo relacionan con sus familias o se tiene un tío que es bombero o se tienen niños pequeños que pueden estar expuestos a ataques o a atentados.

Todas esas cosas se juntan de alguna manera debido a la forma en que el periodista trabaja. Lo hace de forma independiente, la mayor parte del tiempo, y mientras lo hace cuántas veces entra en contacto con el material de una tragedia que es un insumo para escribir una historia que tiene que publicarse y leerse.

¿PERO ESA AFECTACIÓN PODRÍA SER DISTINTA ENTRE LOS REPORTEROS?

Eso es correcto, no afecta a todos por igual. Eso dependerá de qué tan saludable sea el estilo de vida que tenga el redactor o la reportera; por ejemplo, si es una persona que hace ejercicio de manera rutinaria y continua, eso se convierte en su salida al estrés.

Pero si es una persona que no duerme o que bebe mucho café para mantenerse animado, la afectación podría ser mayor.

ESA SITUACIÓN QUE COMENTAS EN CUANTO A LOS NIVELES DE AFECTACIÓN Y DE NO CUIDADO PODRÍA ESTAR PRESENTE ENTRE LOS BOMBEROS, LOS POLICÍAS O LOS PARAMÉDICOS. ¿CUÁL SERÍA LA DIFERENCIA ENTRE ESAS PROFESIONES Y LOS PERIODISTAS, ENTONCES?

Los paramédicos de emergencias médicas trabajan juntos, en grupo, así que van y cubren esa tragedia. Luego, cuando regresan a la estación, pueden hablar entre ellos sobre lo que ha sucedido. Esa es una forma de comunicar lo que sucedió y es lo mismo para los policías y los bomberos. Los periodistas deberían hablar entre ellos, pero no siempre sucede, por la velocidad que caracteriza la entrega de sus trabajos.

No desconozco que se hable con el editor, pero el fotoperiodista o el reportero van y vuelven solos; además, revisan el material por varias ocasiones para la redacción o la producción de sus notas. Ese material es solo un fragmento de un todo que se sigue construyendo.

COMO INDIVIDUO, ¿CÓMO SABER QUE CUBRIR UNA TRAGEDIA Y NO HABLAR SOBRE ELLA ME ESTÁ AFECTANDO?

Hay cambios: si te sientes enfadado, frustrado o algo así, son señales. Eso debe ser algo fuera de lo común, es decir, ha sido desencadenado por algo en lo que necesitas trabajar. Pero, eso no significa que la gente no lo sepa.

EN CUANTO A LOS EDITORES DE UN MEDIO, CONSIDERANDO QUE TU ESPOSO LO HA SIDO, ¿SE COMPRENDE ESA SITUACIÓN? ES DECIR, LOS CAMBIOS POR LOS QUE ESTÁ ATRAVESANDO EL PERSONAL PERIODÍSTICO.

No lo sé. A veces a los editores no se les da el crédito de saber lo que está pasando porque no estuvieron ahí; porque la mayoría estuvieron en sus oficinas. Sin embargo, ellos saben que envían a sus reporteros a lo que podría considerarse una misión difícil, si no peligrosa. Deberían estar atentos al regreso de su personal.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ DEBERÍAN ESTAR ATENTOS A ESE RETORNO DE LA COBERTURA DE MOMENTOS DIFÍCILES?

Para hablar. Un editor o un jefe puede decir: “Quiero que vengas a verme porque quiero saber cómo estás, qué estás pasando.” La salud mental se trata de un asunto que va más allá del trabajo periodístico.

Ciertamente, el reportero debe hacer su trabajo, y eso puede implicar la cobertura de asuntos complejos, pero no es lo único. En los medios, así como en la sociedad, somos más que trabajadores; somos seres humanos multifacéticos. Tenemos muchas cosas sucediendo en nuestras vidas.

SE ME VIENE A LA MENTE UNA HISTORIA DEL PERIODISMO INTERNACIONAL. DURANTE LA GUERRA DE IRAK, UN REPORTERO RECIBIÓ UNA LLAMADA DE SU ESPOSA QUIEN LE COMENTÓ QUE TENÍA UN PROBLEMA CON SU HIJA. Y ÉL SE LO DIJO A SU EDITOR. ¿CÓMO DEBERÍA RESPONDER EL JEFE DESDE UNA PERSPECTIVA MÁS ALLÁ DEL TRABAJO?

La mejor reacción sería reconocer que ese, también, es un problema, pero no siempre es posible resolverlo en el trabajo. La mejor reacción del editor sería preguntar cómo se siente su pequeña hija y cómo se siente él cuando está lejos de ella. Es un cambio de mentalidad en doble vía que te lleva a repensar qué pasará al regreso a casa. El reportero tiene que volver a conectarse con su familia de maneras que sean significativas, en lugar de simplemente continuar donde lo dejaste

EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN GRANDES, COMO RADIO FRANCIA, UN REPORTERO DE GUERRA Y SU EQUIPO NO REGRESAN A CASA DE INMEDIATO...

Creo que es algo bueno, muy bueno si la gente puede manejarlo porque lo que significa es que reconozco que acabas de estar en una situación increíblemente difícil e, incluso, cuando lo reconozco, hay un apoyo para el regreso a casa. Ese tipo de políticas pueden contribuir a orientar y poder calmar un poco al periodista para que esté listo para estar completamente comprometido cuando llegue a casa.

ENTONCES, ¿LA FAMILIA PUEDE SER UN ESPACIO PARA HABLAR DEL ESTRÉS ENTRE LOS Y LAS PERIODISTAS?

Podría ser. Pero, por mi experiencia, sugiero que se hable con alguien que no tiene que ser un profesional, puede ser uno de sus colegas, puede ser su familia o puede ser un grupo de amigos. Lo importante es que el periodista se descargue de lo que acaba de experimentar. Si no tiene una persona con quien pueda hablar, escríbalo y escriba sobre esa experiencia difícil. Hay que entender que no se está tratando de decir, solo está tratando de sacarlo.

Y cuando eso suceda es importante preguntar a esa otra u otras personas si lo que dije y lo que escuchó, cuando se habló, hubo quiebres de voz. Ahí hay algo emocional ligado a esa situación difícil que se cubrió. Lo más probable es que el reportero o la periodista no eran conscientes de eso.

RETOMANDO ESO DE LOS FRAGMENTOS DE LAS HISTORIAS POR NARRAR QUE DEBEN VOLVERSE A REVISAR, CUANDO SON DE TRAGEDIAS, ¿CUÁL ES LA SENSACIÓN PARA UN PERIODISTA? QUIZÁ PIENSE QUE ES SUFICIENTE OÍRLO O MIRARLO HASTA UN CIERTO MOMENTO...

Se da una sensación moral, es decir esa sensación dentro de ti sobre lo correcto y lo incorrecto. Por ejemplo, no se puede entender que un reportero continúe mirando cuerpos de bebés acribillados para escribir o producir una nota. Asaltan las ideas como: ¿Está bien hacerlo porque me pagan por hacer esto? Esa sensación llega cuando el periodista piensa que está ganando dinero con una tragedia.

Se requiere cambiar la culpa y esto me lleva a una experiencia personal y profesional. Mi abuela no entendía cómo su nieta podía recibir dinero por escuchar sobre los problemas de otros. No entendía en qué consistía ese respaldo a la salud mental.

¿CREES QUE LOS EDITORES Y LOS JEFES TIENEN ESA LECTURA SOBRE TU PROFESIÓN? ES DECIR, SE REQUIERE UN RESPALDO A LA SALUD MENTAL DE LOS Y LAS PERIODISTAS.

Confío que así sea porque, en conjunto, la dirección de algunos medios se está volviendo mucho más consciente de cómo trabaja su gente. Espero que se entienda que la comunicación es importantísima y tiene que ser bidireccional. No se puede tomar la decisión sobre qué es lo mejor para el reportero y simplemente decir que eso es lo que se debe hacer. En toda situación, en especial en aquellas de crisis, tiene que haber un entendimiento mutuo sobre los próximos pasos a seguir.



IMAGEN 3

Sidney Tompkins estuvo en el campus de la Universidad San Francisco de Quito e impartió un taller sobre salud mental para periodistas el 5 de mayo de 2023.

EN LA CONFERENCIA QUE FUE PARTE DE LA PREMIACIÓN DE LA TERCERA EDICIÓN DEL CONCURSO PERIODISMO DE FRONTERA Y EN OTRAS OCASIONES, HAS MENCIONADO QUE EL PERIODISMO ES IMPORTANTE. ¿POR QUÉ DECIRLO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA SALUD MENTAL?

No soy periodista, pero eso no es una limitación para reconocer que si no hacen lo que hacen los y las periodistas no conocería qué está pasando en el mundo. Ustedes son los creadores de la historia en términos de cómo reportan. Si no se cuidan de forma integral, no podrán hacer el trabajo que van a hacer y que es necesario. Muchas veces no reconocer tu aporte profesional es increíblemente dañino para ti, como persona. Eso lo traslado para cualquier profesión.

ESTO ÚLTIMO PODRÍA LEERSE, ENTONCES, COMO UN DESAPEGO EMOCIONAL. ¿ESO ES VÁLIDO?

Quizá momentáneamente, pero a largo plazo, no. Si estás emocionalmente desapegado de lo que estás haciendo, entonces quizá no hayas conectado tu cabeza, pero perdiste tu corazón en el proceso. Son una excelente pareja tu cabeza y tu corazón, y si no tienes ambas cosas juntas, no lo estás haciendo bien.

EN TU EXPERIENCIA EN LA REDACCIÓN QUE HAS VISITADO, ES COMÚN TENER MÉDICOS, PERO ¿ES COMÚN TENER TERAPEUTAS PARA LA SALUD MENTAL? EN GRANDES MEDIOS DE EE. UU., RECUERDO QUE SE DIJO QUE TENÍAN UNA HABITACIÓN PARA LLORAR Y GRITAR Y DISMINUIR EL ESTRÉS.

Podría no ser una realidad para medios medianos o pequeños. En todo caso, si estás realmente estresado y no tienes a ningún otro lugar, súbete a tu auto, conduce por la calle, sube las ventanillas, sube la música a todo volumen, grita como loco.

Así es, sacarlo a la luz. Eso no justifica que más salas de noticias reconozcan la importancia de la salud mental.

DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS O SUICIDIOS VAN EN AUMENTO. MUCHOS DE ESOS PROBLEMAS PODRÍAN ESTAR EN LOS MEDIOS, ENTONCES, ¿SE PUEDE DECIR QUE HAY UNA CRISIS MUNDIAL DE SALUD MENTAL DE LA HUMANIDAD DESPUÉS DE LA PANDEMIA COVID-19 QUE ANTES?

Creo que uno de los problemas con la salud mental es que la sociedad en su conjunto menosprecia los problemas emocionales y, para buscar ayuda, la gente tiene que admitir realmente que necesita hablar con alguien. Creo que el aislamiento por la pandemia exacerbó todos esos problemas. Ahí se volvió la mirada a los mecanismos habituales para afrontarlos y eso podría estar haciendo una diferencia en algunas profesiones. Confío que así sea para el periodismo.



IMAGEN 4

En esta foto figuran los organizadores y ganadores del concurso Periodismo de Frontera tercera edición junto a Al y Sidney Tompkins, talleristas de esa jornada y Diego Quiroga, rector de la USFQ (centro).