



MANUAL DE SEGURIDAD

# PARA LA PRENSA SALVADOREÑA

ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE EL SALVADOR

## Seguridad psicosocial



## COORDINACIÓN E IMPLEMENTACIÓN

Asociación de Periodistas de El Salvador (APES)

## APOYO FINANCIERO

El programa Internacional para el Desarrollo de la Comunicación (IPDC, siglas en inglés) una iniciativa de la UNESCO

## REDACCIÓN DEL MANUAL

Alba Miriam Amaya

## REVISIÓN

Junta Directiva APES

Patricia Montalvo, APES

## DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Roxana Córdova y Wilder Díaz

## IMPRESIÓN

TBU

## PUBLICADO

Marzo 2021, San Salvador, El Salvador

# PRESENTACIÓN

A fin de fortalecer la libertad de la expresión y ayudar a las y los periodistas a mitigar y bajar los riesgos de seguridad relacionados con su labor, la Asociación de Periodistas de El Salvador (APES) con el apoyo del Programa Internacional para el Desarrollo de la Comunicación (IPDC, por sus siglas en inglés), una iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha desarrollado el Manual para la Prensa Salvadoreña.

El manual está vinculado con el mandato de la UNESCO como agencia de las Naciones Unidas encargada de promover la libertad de la expresión y su rol como la agencia coordinadora de la implementación del Plan de Acción de las Naciones Unidas sobre la Seguridad de los Periodistas y la Cuestión de la Impunidad. Además, este manual se diseñó en el marco del Objetivo de Desarrollo Sostenible 16: “promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas”, y en la búsqueda de aportar a la garantía y cumplimiento del derecho a la libertad de expresión en El Salvador.

El documento ha tomado en cuenta información recopilada por Reporteros Sin Fronteras (RSF), el Comité de Protección a Periodistas (CPJ, por sus siglas en inglés), la Federación Internacional de Periodistas (FIP) y otros recursos especializados para la seguridad de la prensa en diferentes áreas como los manuales desarrollados por Deutsche Welle (DW), recomendaciones de IREX INC y el Centro Dart para Periodismo y Trauma, por mencionar algunos.

Si bien, los derechos humanos son interdependientes, indivisibles y progresivos, el enfoque de este manual es el derecho a la libertad de expresión porque es el eje transversal del trabajo de la prensa. Pero -si siempre ha sido así- ¿por qué sacar este documento ahora? Porque, en El Salvador, las condiciones para ejercer y gozar plenamente de este derecho muestran retrocesos preocupantes: el ranking internacional de RSF evidencia el descenso progresivo de la libertad de prensa en El Salvador -desde 2012- lo que llevó al país a ocupar el puesto 81 en 2019. (Ranking RSF, 2019).

Una investigación de la APES sobre la situación de la prensa en 2020 confirmó que las condiciones para ejercer el periodismo ya presentaban síntomas preocupantes desde las dos décadas pasadas, pero -en los últimos años- se ha profundizado la crisis a extremos alarmantes. Dicho estudio detalla que, en el pasado reciente, hubo

un incremento en restricciones a la prensa. Además, el documento subraya preocupaciones acerca del manejo de la pauta publicitaria gubernamental y las consecuencias para la libertad de la expresión.

En El Salvador, las vulneraciones a la prensa incluyen no solo violencia física también hostigamiento, amenazas, eliminación de material como fotografías, videos, restricción al acceso a la información y al ejercicio periodístico, ataques verbales y digitales. Todas las anteriores fueron registradas por el Centro de Monitoreo de Agresiones a la Prensa de la APES. De acuerdo a los resultados de un diagnóstico sobre la situación de la prensa en El Salvador realizado en 2020 por la asociación, quienes ejercen las vulneraciones no solo son funcionarios públicos, sino que también grupos delincuenciales. Estos últimos con mayor presencia en la zona oriental y occidental del país.

Por ello, este manual propone una serie de recomendaciones que se sugiere sean observadas cuidadosamente -junto con otras fuentes acerca del tema- para identificar y prevenir riesgos antes, durante y después de las coberturas. Esto ya sea a nivel individual, grupal, como medio de comunicación u otro, dada la importancia de la planificación y preparación, así como la comprensión del contexto, para prevenir el impacto de riesgos y reforzar prácticas seguras que robustezcan la libertad de prensa.

Esta herramienta recopila consejos de periodistas y de organizaciones nacionales e internacionales con base en experiencias similares a las que se viven en El Salvador y que abarcan los ámbitos digitales, físicos y psicosociales para poder contestar preguntas como: ¿cuáles son las condiciones que me ponen en una situación de vulnerabilidad? ¿Qué puedo hacer para mitigar los ataques digitales? Este manual presenta recomendaciones para el Auto-Cuido. Para consejos en seguridad física y digital debe revisar los libros adicionales que conforman este manual.

Cabe mencionar que este documento no pretende ser la única herramienta utilizada por la prensa en El Salvador, sino que se recomienda sea complementada con otros manuales, recursos, talleres e instrumentos para así poder diseñar un plan de acción para el auto-cuido y autoprotección a fin de mitigar los riesgos relacionados con el trabajo periodístico.

# ÍNDICE

## RECOMENDACIONES EN SEGURIDAD PSICOSOCIAL

La importancia del estado emocional para las y los periodistas	página 7
Manejo de las emociones y estrés	página 9
Redes de apoyo	página 12
Recursos	página 14
CONTACTOS	
Listado de organizaciones nacionales e internacionales para apoyo en protección física, digital y auto-cuido.	página 15
BIBLIOGRAFÍA	página 17

# Seguridad psicosocial



# RECOMENDACIONES EN SEGURIDAD PSICOSOCIAL

*La importancia del estado emocional para las y los periodistas*

*Este apartado recopila recomendaciones para la protección psicosocial porque ninguna noticia vale más que la vida, la integridad o la salud mental.*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades para hacer frente al estrés normal de la vida, así como para trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad.

Las personas que trabajan en prensa en El Salvador tienen que tomar en cuenta su salud mental no solo por la demanda laboral que implica la carrera, sino por las características del país y de la sociedad. A diferencia de las personas extranjeras que son enviadas al país para hacer alguna corresponsalia específica, la prensa salvadoreña no solo cubre los eventos de violencia social o desastres naturales, sino que a menudo vive, junto a sus seres queridos, en las comunidades que están en las noticias.

Ya sea por causas naturales o por acciones de quienes quieren censurar el trabajo, la familia puede convertirse en uno de los aspectos más vulnerables ya que permanecen en espacios que muchas veces representan peligro (Smyth, 2012). A veces, hay periodistas que mantienen alejada a la familia de los problemas que enfrentan, lo que implica encarar las presiones del trabajo sin el sistema de apoyo.

Según el **Centro Dart para Periodismo y Trauma**, la mayoría de periodistas han estado bajo exposición de eventos traumáticos relacionados con la muerte, la violencia y el sufrimiento humano (que pueden incluir accidentes automovilísticos, incendios, masacres, guerras civiles o desastres naturales) por las demandas del trabajo. Este contenido traumático también puede ser consumido a través de fotografías o videos violentos, incluido lo recibido a través de las redes sociales. Así pues, es posible estar bajo una exposición frecuente, repetitiva y prolongada a contenido traumático, sin censura y sin tener que salir de la oficina, lo que tiene su efecto y que aplica para todas las ramas del periodismo.

La cobertura de noticias como las relacionadas a la delincuencia organizada, desastres y emergencias humanitarias obliga a enfrentar situaciones complejas como el hallazgo de cuerpos mutilados, pérdidas masivas por desastres naturales, epidemias, pandemias o masacres. Todo esto causa sentimientos que pueden ser poco placenteros y que podemos calificarlos como “negativos”, pero la realidad es que todas las emociones nos ayudan a sobrevivir, incluso las difíciles. Por lo tanto, partimos de que esos sentimientos son normales a situaciones anormales. Esta es una manera natural en la que la mente se protege, especialmente si recordamos que algunas personas pueden acostumbrarse a emociones como dolor, frustración, tristeza o rabia, las cuales responden a una alta y constante exposición a la violencia por períodos prolongados.

Reporteros sin Fronteras (RSF) afirma que el trauma psicológico puede afectar a todas las personas de la prensa en zonas de riesgo o que cubren situaciones donde hay poblaciones afectadas por el sufrimiento o la violencia, de no fortalecer la salud mental. Según el organismo, quienes trabajan en periodismo tienen el mismo riesgo a desarrollar lesiones psicológicas –tales como ansiedad, depresión, entre otros– como las personas que pertenecen al Ejército, cuerpo de bomberos y otros testigos de tragedias.

Durante el riesgo, las reacciones postraumáticas tienen su origen en un mecanismo natural de defensa: frente a lo que se percibe como una amenaza, el cerebro segrega hormonas como la adrenalina.

La adrenalina provoca reacciones rápidas para responder ante situaciones límites: los latidos del corazón aumentan, se entra en un estado de hiper-alerta, los músculos se preparan para responder a la amenaza (sea huyendo o luchando), pero cada quien reacciona de manera diferente con base también en experiencias personales, aprendizajes de terceras personas, etc. Por eso, es muy probable que -por lo menos una vez- se sufra de pesadillas, estrés, ansiedad, miedo, baja autoestima, culpa, excesiva preocupación por la seguridad personal, irritabilidad, angustia o recuerdos recurrentes de lo visto. También, es muy común tener dolores de cabeza, malestares estomacales, dolores musculares, dermatitis, baja concentración o fallas de memoria.

El problema es que pocas veces se reconoce que los síntomas mostrados tienen una relación con lo recientemente visto, o con el trabajo periodístico en general, porque se acostumbra a vivir con estrés crónico laboral. También, es porque no se quiere preocupar a la familia, ser el foco de críticas o perder el trabajo. Así que lo que se hace es minimizar estos problemas porque, desde la universidad, se escuchan frases como "es cuestión de acostumbrarse" o "así es el trabajo". Ahora bien, aunque esto es lo que enseñan desde la academia y la sociedad, la realidad es que es normal que estas situaciones afecten porque además de ser periodistas somos seres humanos, con emociones y con empatía.

Cabe mencionar que cada quien tiene la posibilidad de soportar las situaciones adversas -como el dolor- a lo que llamamos **resistencia**. El Centro Dart estima que la mayoría de profesionales del periodismo exhibe capacidad de resistencia a pesar de tener dicha exposición constante al estrés, pero -para que esas exposiciones no nos afecten tanto- es necesario fortalecer la resiliencia (que es la capacidad de aprender y fortalecerse de esa situación vivida). Por eso, desde lo psicosocial, la resiliencia es un punto clave para quienes ejercen el periodismo ya que, de no fortalecer la salud mental, a largo plazo se corre el riesgo de desencadenar consecuencias de carácter psicológico.

Cuando se habla de los riesgos en el periodismo, se remite a las coberturas cuando hay algún desastre natural y las medidas a tomar para prevenir un daño físico, como se ha explicado en los capítulos anteriores. Esto es muy común. Desde que se inicia la carrera, se asume -hasta cierto punto- como normal los riesgos del trabajo periodístico y se aceptan situaciones como la inseguridad laboral, la inestabilidad de los horarios y los bajos salarios porque se apela a la vocación por informar y la adrenalina de la exclusiva (APA, 2018).

Con este aprendizaje, se descuidan los límites que deben existir para asegurar el bienestar y se llega a desestimar el cansancio y el estrés, especialmente cuando se percibe que la competencia sube o cuando se piensa estar bajo evaluación. Cabe recordar que la constante liberación de adrenalina también trae consecuencias a la salud física y mental. Asimismo, hay que reconocer que quienes trabajan en periodismo tienen altas auto-exigencias ante el cumplimiento de las asignaciones al querer garantizar que el trabajo no presente errores ni tener que escribir una temida fe de erratas. Estas son expectativas y metas que -sí no son manejadas de la manera correcta- pueden llevar a un estado de presión permanente y frustración, aunado al reto de vivir en un lugar violento.





Esto lleva a una situación que hace que quienes trabajen en prensa no identifiquen los síntomas de dolor, frustración, tristeza o rabia fácilmente porque ya se han acostumbrado a vivirlos. El mayor riesgo psicosocial, por lo tanto, es que situaciones parecidas dejen un impacto mayor a las emociones y vivencias de las personas que ejercen el periodismo.

### Manejo de las emociones y estrés.

La OMS reconoce el estrés laboral como la reacción que puede tener una persona ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades. Eso a menudo se agrava cuando la persona siente que no recibe suficiente apoyo de sus jefaturas y colegas, cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que puede hacer frente a las exigencias y presiones laborales.

En periodismo, es inevitable que exista presión laboral y, según la OMS, un nivel de presión que la persona considere aceptable puede incluso mantenerla alerta, motivada y en condiciones de trabajar y aprender, dependiendo de los recursos de que disponga y de sus características personales. Ahora bien, el estrés aparece cuando esa presión se hace excesiva o difícil de controlar: cuanto mayor sea el control que la persona ejerce sobre su trabajo y la forma en que lo realiza, y cuando más participe en las decisiones que atañen a su actividad, menor será la probabilidad de que sufra estrés laboral.

Si bien esto afecta de forma diferente a cada quien, el estrés prolongado o la exposición a acontecimientos laborales traumáticos pueden originar problemas a la salud mental y, sin la atención adecuada, convertirse en problemas emocionales graves. Entre los síntomas comunes que presentan las personas con estrés laboral están (Zúñiga, 2017):

- Náuseas.
- Malestar estomacal (diarrea o estreñimiento).
- Sudoración, temblores o boca seca.
- Taquicardias, arritmias o dolores en el pecho.
- Alteraciones del sueño.
- Fatiga.
- Dolores de cabeza.
- Dermatitis.
- Falta de concentración y de memoria.
- Tristeza, miedo y desánimo.
- Irritabilidad e intolerancia.
- Pesadillas o recuerdos recurrentes.
- Aumento o disminución del apetito.
- Mayor consumo de alcohol, tabaco o químicos.
- Oleadas de calor y frío.
- Sensación de hormigueo o adormecimiento en el cuerpo.
- Falta de energía o falta de aire.
- Vómito excesivo y vértigo.
- Fuerte dolor muscular en la espalda alta y en el cuello.
- Dificultad para reconocer o nombrar a personas conocidas.



Este tipo de síntomas son normales y muy comunes en personas que han estado expuestas a situaciones anormales como las que se viven en El Salvador y que están presentes en las noticias, por lo que hay que darle la atención y la importancia que requiere para tomar medidas de auto-cuidado. A continuación, se presentan una serie de recomendaciones para fortalecer la seguridad psicosocial.

### 1. Tener claridad en el horario de trabajo:

- Pedir a la jefatura o al departamento de Recursos Humanos los horarios de trabajo por escrito. Si no lo hacen, definirlos y mantenerlos en la medida de lo posible.
- Pedir a la jefatura o al departamento de Recursos Humanos un sistema claro de compensación de los desequilibrios en las jornadas laborales (tiempos extra).

### 2. Tener claridad en la línea editorial:

- Preguntar a la jefatura cuál es la línea editorial o el enfoque que hay que darle a la nota para evitar que el trabajo se separe de la política empresarial, minimizando el estrés.  
Hay que poder contestar: ¿qué información necesito del medio para realizar mi trabajo?

### 3. Tener claridad en la asignación:

- Recordar que no hay preguntas tontas, por lo que hay que verificar si se puede contestar:
  - ¿Estoy ante una asignación potencialmente peligrosa?
  - ¿Necesito prepararme emocionalmente?
  - ¿Qué plan de auto-cuido construyo de manera personal o grupal? ¿Quién me puede apoyar a construir uno?
- Establecer un plan de comunicación con la familia en caso de coberturas largas.
  - ¿Necesito resolver algo con mi familia antes de salir a la cobertura? Esto incluye hasta haber cancelado las facturas de los servicios básicos que estén pendientes.
- Definir límites emocionales.
  - Recordar cuáles son los objetivos de mi asignación y cuáles no (para evitar exponerse).  
Hay que poner límites en cuanto a la empatía (que es necesaria para el trabajo periodístico, pero si no se trabaja puede afectarnos emocionalmente).  
Hay que reconocer que hay temas que nos tocarán más que otros -porque están relacionados con experiencias pasadas- por lo que hay identificar aquellas experiencias que siguen doliendo y así poder manejar la empatía extrema.

### 4. Abordar el acoso laboral (Mobbing):

- Hay que hablar sin miedo. Si se tienen problemas, o si hay situaciones injustas, hay que plantearlas de forma clara y tranquila. Muchas veces se trata de malos entendidos que se solucionan de forma rápida mediante la comunicación. Si no se solucionan, hay que pedir mediación de una persona de confianza o de Recursos Humanos.

### 5. Pedir entrenamiento en nuevas herramientas:

- Recordar que la empresa tiene que brindar formación previa ante las nuevas herramientas. Si no ofrecen una capacitación, hay que pedirla explicando que así mejorarán los resultados del trabajo. Si no dan la capacitación, la responsabilidad por los errores en el uso de las herramientas recae en la empresa.

### 6. Gestionar las tareas variadas:

- Priorizar las asignaciones encomendadas.
- Organizar el tiempo. Hacer las cosas despacio, bien y con calma es muchas veces más efectivo que tratar de hacerlo todo a la vez.
- Verificar con las jefaturas el grado de libertad que se tiene sobre las asignaciones a la hora de la toma de decisiones.
- Coordinar con las jefaturas la adaptación de las tareas asignadas ante exceso de carga laboral.

## Durante la cobertura

No se puede decidir el momento en que aparece una noticia, pero sí se puede modificar la forma de afrontar el trabajo. En lo personal, es necesario aprender a gestionar esos picos de estrés -que son inherentes a la profesión- porque esos momentos de urgencia siempre van a estar ahí, pero deben estar adecuadamente planificados y compensados, tal como lo recomiendan varias organizaciones de periodistas.

- Procurar tomar descansos cuando la tarea esté causando afectaciones emocionales. Hacer un ejercicio de respiración o hablar con alguien de confianza que pueda ayudar a seguir con la asignación.
- Conversar con colegas de confianza, durante momentos relajados de la cobertura (por ejemplo: antes de que inicie una conferencia de prensa), escuchar música o leer un libro mientras se espera por una fuente puede ayudar a manejar estos picos de estrés.
- Es necesario, también, poder mantener los límites de tiempo durante la asignación. Si bien, esto a veces está atado a la agenda de las fuentes, su puntualidad (o falta de ella) y temas emergentes durante la cobertura, es importante poder definirlos. Esto se puede lograr conversando con colegas de todos los medios presentes en la conferencia de prensa, si es que está retrasada, para acordar hasta cuánto tiempo se estaría esperando previo al retiro grupal, o consultar con los equipos de prensa cuánto tiempo tardará en comenzar la actividad, por ejemplo.

## Después de la cobertura

- Al finalizar el día laboral, se recomienda reunirse con el equipo para tener un momento para ventilar las emociones y preocupaciones vividas por cada quien. Cada persona podrá reflexionar sobre la asignación y, de ser necesario, se brindará apoyo a quienes lo necesiten para que pueda continuar con el trabajo. En caso no se tenga la reunión pueden buscarse formas de externar la experiencia: escribir, grabar audios, podcasts personales, videos etc. para su uso personal.
- Es importante tratar de descansar lo suficiente y alimentarse bien, así como hacer ejercicio (basta con 30 minutos de caminata).
- Siempre hay que prestar atención a las necesidades emocionales con rituales diarios de relajación como la lectura, las manualidades o cualquier otra actividad que no sea el trabajo. Si se siente mucha ansiedad, se pueden hacer **ejercicios de respiración** como los que se encuentran en internet o de yoga.
- Desconectarse y re-conectarse consigo mismo:
  - De ser posible evite contestar llamadas o correos laborales hasta que se retorne al puesto de trabajo. Si es muy urgente contestar, hay que hacer notar en la respuesta que se está en tiempo libre, en tránsito o en movimiento (es difícil, pero es necesario).
  - Poner límites con el trabajo, separando el tiempo laboral del personal. Hay derecho al descanso y a disfrutar con seres queridos.
  - Buscar actividades en familia, o con amistades, que alejen de lo que habitualmente se hace en el trabajo. Marcar este tiempo para que sea innegociable.
- Soltar el teléfono celular:
  - Aprender a no depender de las tecnologías y a soltar el celular. O definir un tiempo para actualizarse con los últimos sucesos y luego esperar al siguiente turno de trabajo. Si no se puede, habría que evaluar por qué.

Las denominadas redes de apoyo son las relaciones entre dos o más personas con las que nos integramos a nuestro entorno social. Están compuestas por personas que comparten intereses y que asumen principios de reciprocidad, no violencia y acción voluntaria. Estas también pueden ser las personas con las que hemos establecido vínculos solidarios para resolver necesidades o problemas específicos, tales como una investigación periodística o una colaboración entre medios (Zúñiga, 2017). Así pues, las redes de apoyo pueden ser emocionales (que brindan afecto, confianza, empatía, etc.), instrumentales (que apoyan a transportarse, las labores, etc.), cognitivas (que ayudan con e intercambio de experiencias, información, etc.) y materiales (que apoyan con alojamiento, comida, donaciones, entre otros).

Por ello, RSF recomienda pasar con la familia y amistades en los tiempos libres. Si se siente como que una situación le sobrepasa, hay que hablar con alguien de confianza o llevar un diario. Pero ¿qué pasa si la situación continúa?

Quiere decir que es una persona normal que ha estado ante elementos de estrés permanente y que podría estar enfrentándose a situaciones que necesitan un abordaje distinto. Hay que recordar que no es la única persona que está sintiendo esto, solo que cada quien maneja sus emociones a su manera. Así que hay que permitirse el tiempo suficiente para recuperarse de una situación estresante.

Hay que platicar con colegas que hayan vivido experiencias similares y con quienes pueda charlar, o pasar un rato tranquilamente, sin tener que dar muchas explicaciones. Para ello, también ayuda la solidaridad que se recibe al permanecer a una asociación o al mantener redes personales con quienes comparten las mismas experiencias y (EHP, 2020):

- Cuidar el cuerpo con alimentación sana, ejercicio y descanso.
- Practicar actividades físicas, en especial las que se disfrutan.
- Entender y aceptar los sentimientos.
- Hablar y conversar sobre los sentimientos.
- Intentar fortalecer las redes de apoyo.
- Recordar poner límites emocionales. Para ayudar a otras personas, primero debemos estar bien nosotros y nosotras.
- Tratar de inyectar humor a las situaciones.
- Leer algo de interés o retomar algunas lecturas pendientes.
- Establecer metas posibles de alcanzar a diario.
- Llevar un diario con las experiencias vividas, donde también se expresen libremente los miedos, las preocupaciones, los sentimientos y los pensamientos.
- Trabajar en un proyecto de vida con metas profesionales y personales, manteniendo un equilibrio entre ambas.
- Otorgarse para sí mismo/a para hacer cosas que te gustan.

Hay que analizar lo que se ha vivido y revisar si se necesita más ayuda de la que se está recibiendo. Recuerde que, para quienes trabajamos en periodismo, es muy común enfrentarnos a estrés, nervios, pánico, desmotivación y cansancio.

Si a pesar de estas recomendaciones, aún se percibe malestar o hay dificultad para manejarse en el trabajo o en la cobertura, entonces hay que buscar apoyo de alguien profesional para que le ayude a tomar consciencia de lo que se siente y analizar qué se puede hacer para manejar esas emociones. Hay que tener un diagnóstico de una persona que trabaje con salud mental porque será esa persona la que le brindará las mejores herramientas para abordarlo.

No hay que auto-diagnosticarse porque no tiene los conocimientos para ello, al igual como no tiene forma de auto-diagnosticar una extracción de muelas o la necesidad de un implante cardiovascular (si no ha tenido una formación profesional que se lo permita). Lo que hay que hacer es acudir a alguien que se dedique a esto. Para ello, una opción es buscar a profesionales que tengan una consulta privada, o a una red de atención que, a través de recursos médicos y tecnológicos, provean atención de forma gratuita.

Al final de este manual, recopilamos algunos contactos que pueden ser de utilidad. Si decide buscar estas opciones, es una buena idea llevar este documento para poder recordar los síntomas que podría haber identificado. Si se tiene la suficiente tranquilidad para poder acudir a una instancia gubernamental de salud, también le compartimos algunos contactos.

# RECURSOS

## **4 ejercicios de respiración para reducir la ansiedad**

Psicología Estratégica.

## **Ejercicios de respiración diafragmática**

Psicología Online.

## **Línea de Ayuda Vita Activa**

<https://vita-activa.org/>

## **Manual de campo sobre el acoso en línea para capacitar a escritores y periodistas con herramientas tácticas para defenderse contra el lenguaje ofensivo y troles**

(Resumen) PEN América.

## **Tipos de violencia de género on-line y autodefensa**

Ciberseguras.

# INSTITUCIONES DE APOYO

Personal especializado en salud mental del MINSAL

Región	Teléfono fijo	Teléfono celular (WhatsApp)
Metropolitana	2594-8044 /8042	7741-6614/4485
Central	2511-8285	No tiene
Paracentral	2357-4381	7255-5479
Hospital San Vicente	2393-9574	6062-9593/9625
Hospital Zacatecoluca	2347-1200, Ext.: 1296	
Oriental	2645-7141 /2609-6438/2609-1218 / 2684-3325/ 2792-0331/2792-5086 /2792-3420/2792-2225	7925-2831 / 7065-1504/ 7445-0265
Occidental	2891-7071 /7072 (gratis para la Red Claro)	7746-9056 / 9834 / 7720

Personal médico del Fondo Solidario para la Salud (FOSALUD) para servicios biopsicosociales de tipo ambulatorio para la prevención y tratamiento de adicciones

Departamento	Dirección	Teléfono	Horario de atención
Santa Ana	Hospital Nacional San Juan de Dios de Santa Ana. Final 13 Av. Sur No.1	2130-0787/ 2425-9602	Lunes a Viernes 7:00 a.m.-3:00 p.m.
San Salvador	1a. planta del edificio de especialidades (Ex Seguro Social) del Hospital Nacional Rosales, en final Calle Arce y 25 Av. Sur. Ingreso por la 1a. Calle Pte.	2130-0756 / 2231-9200 ext. 209	Lunes a Viernes 7:00 a.m.-3:00 p.m.
San Salvador	Hospital Saldaña Km. 18 1/2, carretera a los Planes de Renderos.	2130-0787/ 2245-9602 ext. 964	Lunes a Viernes 7:00 a.m.-3:00 p.m.
San Vicente	2° Avenida Sur # 23, Hospital Nacional Santa Gertudis	2393-9568	Lunes a Viernes 8:00 a.m.-4:00 p.m.
San Miguel	Calle las brisas, Ciudad Jardín #16002.	2131-0914	Lunes a Viernes 7:00 a.m.-3:00 p.m.

Si no se quiere acudir a estos lugares, en El Salvador, puede encontrar atención psicológica gratuita en:

**ACISAM**

[www.acisam.info](http://www.acisam.info)  
Tel. 503 2274 8633

**Clínica de Atención Psicológica de la UCA**

[www.uca.edu.sv](http://www.uca.edu.sv)  
Tel.: 503 2210 6600, Ext.: 429  
Email: [eperez@uca.edu.sv](mailto:eperez@uca.edu.sv) | [mventura@uca.edu.sv](mailto:mventura@uca.edu.sv)

**Clínica Psicológica de la UFG**

[www.ufg.edu.sv](http://www.ufg.edu.sv)  
Tel.: 503 2279 0698  
Email: [lchacon@ufg.edu.sv](mailto:lchacon@ufg.edu.sv)

**Clínica de Asistencia Psicológica de la UJMD**

[www.ujmd.edu.sv](http://www.ujmd.edu.sv)  
Tel.: 503 2278 1011, Ext.: 151

**Clínica de Salud Mental y Atención Psicopedagógica de la UES**

[www.bienestar.ues.edu.sv](http://www.bienestar.ues.edu.sv)  
Tel.: 503 2511 2010  
Email: [bienestaruniversitario\\_ues@hotmail.com](mailto:bienestaruniversitario_ues@hotmail.com)

En el extranjero, para herramientas de asistencia psicológica están:

**Dart Center for Journalists and Trauma**

[www.dartcenter.org](http://www.dartcenter.org)  
Tel.: (+44) 207 242 3562  
Email: [info@dartcentre.org](mailto:info@dartcentre.org)

**Remote Trauma**

[www.remotetrauma.com](http://www.remotetrauma.com)  
Tel.: (+44) 844 800 9158  
Email: [admin@remotetrauma.com](mailto:admin@remotetrauma.com)

**Vita Activa**

<https://www.vita-activa.org/>  
Whatsapp/Telegram/Signal +52155-8171-1117  
Email: [support@vita-activa.org](mailto:support@vita-activa.org)



# BIBLIOGRAFÍA

## **Asociación de Periodistas de Aragón. (2018).**

Guía de riesgos psicosociales en los medios de comunicación. España. APA.

Disponible en:

<https://almeria.fape.es/guia-de-riesgos-psicosociales-en-los-medios-de-comunicacion-editada-por-la-apa/>

## **Bollmann C. (2018).**

Un protocolo modelo de seguridad para medios locales en Centroamérica y México: Una guía práctica. Alemania. Deutsche Welle Akademie.

Disponible en:

<https://www.dw.com/downloads/54630294/dw-akademie-protocolo-modelo-de-seguridad.pdf>

## **Andrés A., Lehnhoff G. (2018).**

Plaza Pública: Así investigamos (y así nos cuidamos). Guatemala. Deutsche Welle Akademie.

Disponible en:

[https://www.plazapublica.com.gt/sites/default/files/doc/Manual\\_mod\\_JUN15.pdf](https://www.plazapublica.com.gt/sites/default/files/doc/Manual_mod_JUN15.pdf)

## **El puente salud mental Valladolid. (2018).**

Cuidado y autocuidado para las personas que trabajan en el ámbito de la salud mental. España. El puente salud mental Valladolid.

Disponible en:

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-cuidado-autocuidado-salud-mental.pdf>

## **Equipo Humanitario de País (EHP). (2020).**

Psicosocial: Guía para el acompañamiento psicosocial durante la emergencia COVID-19. Grupo de Protección. El Salvador.

Disponible en:

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/2621/file/guia%20acompanamiento%20psicosocial.pdf.pdf>

## **Ferrier M. (2018).** Attacks and Harassment: The Impact on Female Journalists and Their Reporting.

Estados Unidos. Trollbusters-IWMF.

Disponible en: <https://www.iwmf.org/wp-content/uploads/2018/09/Attacks-and-Harassment.pdf>

**García Cubías, J. (1999).** Delitos de hurto y robo: delitos contra la propiedad. El Salvador. Corte Suprema de Justicia.

Disponible en:

<http://www.csj.gob.sv/bvirtual.nsf/3db6532d39e032fd06256b3e006d8a73/3081642faa83a58106256b3e00747d43?OpenDocument>

**SACYL. (2018).** Consejería de Sanidad: Activación del sistema de emergencia. Junta de Castilla y León. España.

Disponible en:

<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/salud-laboral/9-primeros-auxilios/9-2-activacion-sistema-emergencia>

## **IREX. (2018).**

Programa de estudio de entrenamiento básico de SAFE: Entrenamiento de seguridad para profesionales de medios de comunicación y comunicadores sociales a través del lente único de la conciencia física, la identidad digital y el cuidado psicosocial. Estados Unidos. IREX.

Disponible en:

<https://pdfslide.tips/documents/programa-de-estudio-de-entrenamiento-bsico-de-safe-parte-del-programa-de-estudio.html>

**IWPR. (2018).** Manual de seguridad holística para periodistas de Cuba. Cuba. IWPR.

Disponible en:

[http://translatingcuba.com/wp-content/uploads/2018/08/pdfholisticsecurityguideforcubanjournalistses\\_CYMFIL20180822\\_0001.pdf](http://translatingcuba.com/wp-content/uploads/2018/08/pdfholisticsecurityguideforcubanjournalistses_CYMFIL20180822_0001.pdf)

## **Instituto Salvadoreño del Seguro Social (2018).**

Portafolio de servicios de salud. El Salvador. ISSS.

Isaac M, Janca A, Sartorius N. (1994). Symptom glossary for mental disorders. Suiza. WHO.

Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/62413>

**Leka S, Griffiths A, Cox T. (2004).**

La organización del trabajo y el estrés. Francia. I-WHO.  
Disponible en: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/)

**Organización Mundial de la Salud. (2013).** Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Suiza. WHO.  
Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/publications/action\\_plan/es/](https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/es/)

**Organización Panamericana de la Salud. (2014).** Compendio de indicadores del impacto y resultados intermedios. Costa Rica. OPS.  
Disponible en:  
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2016/ops-pe-14-19-compendium-indicadores-nov-2014.pdf>

**Organización Panamericana de la Salud. (2018).** La carga de los trastornos mentales en la región de las Américas: El Salvador. Costa Rica. OPS.  
Disponible en:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280\\_spa.pdf?sequence=9&isAllowed](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed)

**Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2012).** Indicadores de derechos humanos: Guía para la medición y la aplicación. Suiza, ACNUDH.  
Disponible en: [https://www.ohchr.org/documents/publications/human\\_rights\\_indicators\\_sp.pdf](https://www.ohchr.org/documents/publications/human_rights_indicators_sp.pdf)  
Organización de las Naciones Unidas. (2013). Marco de indicadores mundiales para los Objetivos de Desarrollo Sostenible y metas de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible. Suiza. ONU. Disponible en:  
[https://unstats.un.org/sdgs/indicators/Global%20Indicador%20Framework%20after%202020%20review\\_Spa.pdf](https://unstats.un.org/sdgs/indicators/Global%20Indicador%20Framework%20after%202020%20review_Spa.pdf)

**Organización de las Naciones Unidas. (2004).** Convención de las Naciones Unidas contra la delincuencia organizada transnacional y sus protocolos. Nueva York. ONU.  
Disponible en:  
<https://www.unodc.org/documents/treaties/UNTOC/Publications/TOC%20Convention/TOCbook-s.pdf>

**Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos-INTERNEWS. (2018).** Diagnóstico sobre el entorno de trabajo de las mujeres periodistas y comunicadoras sociales en El Salvador. El Salvador. PDDH.  
Disponible en:  
<https://apes.org.sv/wordpress/wp-content/uploads/2018/04/DIAGNO%CC%81STICO-DE-MUJERES-PERIODISTAS.pdf>

**Reporteros Sin Fronteras. (1992).** Manual de seguridad para periodistas: Guía práctica para reporteros en zonas de riesgo (ed. 2015). Francia. RSF-UNESCO.  
Disponible en: <https://library.net/document/6qmpp5y-rsf-manual-seguridad-periodistas-pdf.html>

**Reporteros Sin Fronteras. (2018).** Acoso en línea a periodistas: Cuando los trolls arremeten contra la prensa. Francia. RSF.  
Disponible en: [https://rsf.org/sites/default/files/rapport\\_cyber\\_violence\\_es\\_0.pdf](https://rsf.org/sites/default/files/rapport_cyber_violence_es_0.pdf)

**Reporteros Sin Fronteras. (2015).** Manual de Seguridad: Privación de libertad y toma de rehenes. Francia. RSF.

Smith R, Newman E, Drevo S. (2015). Cubriendo el trauma: Impacto en periodistas. Estados Unidos. Centro Dart para Periodismo y Trauma. Disponible en:  
<https://dartcenter.org/resources/cubriendo-el-trauma-impacto-en-periodistas>

**Smyth F. (2020).** Seguridad de los periodistas que cubren protestas: Preservar la libertad de prensa en tiempos de disturbios. Francia. UNESCO.  
Disponible en:  
<https://es.unesco.org/news/unesco-alerta-gran-aumento-ataques-periodistas-que-cubren-protestas>

**Smyth F. (2012).** Manual de seguridad para periodistas: Cubriendo las noticias en un mundo peligroso y cambiante. Estados Unidos. Committee to Protect Journalists (CPJ). Disponible en:  
<https://cpj.org/es/2012/04/manual-de-seguridad-para-periodistas-del-cpj/>

**Tennyson S. (2012).** SpeakSafe: Manual para trabajadores de medios de comunicación sobre prácticas online y de tecnología móvil más seguras. Estados Unidos. Internews. Disponible en:  
[https://protege.la/wp-content/uploads/2018/05/0001\\_guia\\_SpeakSafe.pdf](https://protege.la/wp-content/uploads/2018/05/0001_guia_SpeakSafe.pdf)

**UNESCO (2015).** Indicadores de la Seguridad de los Periodistas: Nivel Nacional: Documento basado en los Indicadores de Desarrollo Mediático de la UNESCO. Francia. UNESCO. Disponible en:  
[http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/official\\_documents/Indicadores\\_de\\_la\\_Seguridad\\_de\\_Periodistas\\_Internacional.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/official_documents/Indicadores_de_la_Seguridad_de_Periodistas_Internacional.pdf)

**Universidad Complutense de Madrid (2017).** Guía de prevención y detección del acoso sexual, acoso sexista y acoso por orientación sexual e identidad o expresión de género. España. UCM. Disponible en:  
[https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-1465/guia\\_UCM\\_acoso\\_online.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-1465/guia_UCM_acoso_online.pdf)  
World Health Organization. (2004). ICD-10 Symptom checklist for mental disorders: Psychoactive Substance Use

**Syndromes Module. Suiza.** WHO. Disponible en:  
[https://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/en/english\\_icd10.pdf?ua=1](https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/english_icd10.pdf?ua=1)  
Zúñiga Vega E. (2017). Manual para el cuidado psicosocial de periodistas. México. FIP-FEPALC-SNRP. Disponible en: <https://snrp.org.mx/DocumentsSNRP/Manual%20para%20periodistas%20final.pdf>

# MANUAL DE SEGURIDAD PARA LA PRENSA SALVADOREÑA

