

PROGRAMA DE SALUD MENTAL PARA PERIODISTAS DE CENTROAMÉRICA



tuconsejería



#NoNosCallarán



El contexto actual está impactando a las y los periodistas centroamericanos de distintas maneras: estrés, ansiedad, dificultades para concentrarse o dormir, aumento de problemas de salud, afectaciones en las relaciones familiares y laborales y un largo etcétera.

Para apoyarte y acompañarte en el cuidado de tu salud emocional y tu bienestar general, los Ciclos de Actualización para Periodistas [CAP], la Red Centroamericana de Periodistas, el colectivo No Nos Callarán y la Asociación Centro Civitas ponemos a tu disposición un Programa de Salud Mental para Periodistas a través de los servicios -gratuitos y confidenciales- de Tu Consejería.



A continuación encontrarás información general sobre la salud mental, los servicios que están incluidos en el Programa para Periodistas y las formas en que puedes solicitarlos.

Pedir apoyo y atender tu salud emocional, es también un acto de resistencia.

¿Qué es la salud mental y qué relación tiene con el bienestar general de una persona?

La salud mental es un estado de bienestar integral, tanto físico como psicológico y emocional, que influye de manera directa en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Una buena salud mental permite un equilibrio general en la persona.

¿Cómo afectan los contextos represivos y la persecución sistemática a quienes la sufren?

Pueden generar impactos negativos a nivel psicológico y emocional que se manifiestan a través de síntomas de estrés, ansiedad, temor o trauma (experiencia que provoca un cambio profundo en tu realidad), entre otros.

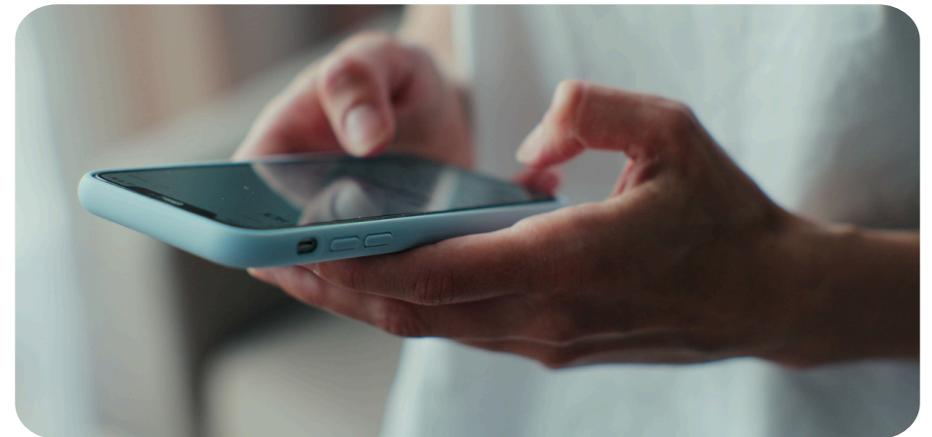
¿Qué signos debemos tomar en cuenta para considerar recibir asistencia en salud mental?

- Cambios emocionales persistentes como miedo, enojo, tristeza, desesperación o sensación de vacío.
- Irritabilidad
- Ansiedad o preocupación excesiva
- Alteraciones en el sueño
- Bajo rendimiento
- Cambios en el apetito
- Pensamientos recurrentes de muerte
- Síntomas físicos sin causa aparente

ACERCA DEL PROGRAMA

¿Qué servicios están incluidos en el Programa de Salud Mental para periodistas y en qué consisten?

- Terapia individual en línea por llamada o videollamada
- Chat de atención en crisis
- Chat de información IA



¿Cómo puedo solicitar estos servicios y cuál es su costo?

Todos los servicios que Tu Consejería preste a las y los periodistas que los soliciten serán totalmente gratuitos. Los costos de los mismos están cubiertos a través de los proyectos de la iniciativa Ciclos de Actualización para Periodistas [CAP].

Puedes solicitarlos escaneando el código QR que te compartimos en esta publicación o escribiendo al número de WhatsApp  +502 4577 3129.

¿Por qué debo llenar un formulario de consentimiento informado?

El proceso terapéutico está basado en un acuerdo entre ambas partes. Al llenar el formulario se está aceptando iniciar el proceso de acompañamiento de forma consciente, comprometida y confidencial.

¿Cómo se garantizará la confidencialidad y el resguardo de la información y los datos?

La confidencialidad y resguardo de la información son fundamentales para garantizar un espacio seguro y de confianza. Por ley y ética profesional, las y los psicólogos están obligados a garantizarlos.

La confidencialidad se rompe única y exclusivamente si:

- hay riesgo de daño inminente (ideación suicida).
- se está sufriendo abuso sexual, maltrato físico o cualquier manifestación de violencia que pueda poner en riesgo tu vida.

Escanea el código QR o envía la palabra **Periodistas2025** al WhatsApp  **+502 4577 3129** para acceder a los servicios.

¿Qué es Tu Consejería y por qué puedo confiar en esta organización?

Tu Consejería es una organización que brinda servicios de salud mental y apoyo psicosocial, especialmente en contextos donde el acceso a terapia puede ser limitado o donde las personas enfrentan situaciones de violencia, represión o crisis emocionales.

Cuenta con un equipo de profesionales y especialistas en salud mental que garantizan la privacidad y seguridad en la información. Su enfoque ético y confidencial permite promover el bienestar emocional con énfasis en Derechos Humanos y población desatendida, mediante un abordaje con dignidad, respeto e inclusión.

En momentos críticos como los que afrontamos las y los periodistas centroamericanos, cuidar nuestra salud mental es vital para continuar ejerciendo el oficio preservando el bienestar general.

