

# La salud mental de los periodistas se resiente por los efectos de la pandemia

Los periodistas tienen un alto riesgo de padecer problemas derivados del **estrés**. Asimismo, muchos están quemados, principalmente por **falta de motivación**, y ya no comparten los valores de la empresa. Y fundamentalmente, sufren un alto nivel de **agotamiento emocional**, debido a la carga de trabajo. Todas estas situaciones se han visto agravadas durante la pandemia. Ello eleva las posibilidades de que rindan menos en su trabajo, por lo que preocuparse por la salud mental de sus profesionales debiera ser una de las prioridades de los medios.

## MARÍA MIRET GARCÍA

“Hay un problema grave de salud” en el periodismo. Lo dice -y no se refiere a la pandemia- Santiago Gascón, investigador principal del estudio sobre los “conflictos de valor, falta de recompensas y sentido de la comunidad como factores de riesgo psicosocial de *burnout* [o síndrome del trabajador quemado] entre los profesionales de la comunicación”. Es la primera investigación que aborda los problemas de salud mental de los periodistas en España y se ha llevado a cabo entre casi 300 profesionales de la información (prensa, radio y televisión) de Aragón.

“No es un estrés que suponga una amenaza de muerte, es un goteo”, aseguran los investigadores del Departamento de Psicología y Sociología de la Universidad de Zaragoza encargados del estudio, que deja claro que los profesionales de la información tienen un alto riesgo de padecer problemas derivados del estrés y el *burnout* asociados a su trabajo. Así pues, muchos periodistas españoles están quemados. “A lo largo del tiempo, estos empleados podrían ser propensos a rendir menos en su trabajo”, alertan los autores del informe, que no han encontrado diferencias significativas en la

**María Miret García** es periodista *freelance* internacional especializada en salud y creadora de Almas Rotas, un proyecto para abordar la salud mental de periodistas ([periodistia.es/almas-rotas](http://periodistia.es/almas-rotas))

carga de trabajo entre los diferentes tipos de medios: prensa, radio y televisión.

Los vertiginosos cambios que ha sufrido la profesión en las últimas décadas están detrás de ese estrés y *burnout* que padecen los periodistas: los recortes drásticos en las plantillas, sumados a un exceso en la cantidad y variedad de tareas a ejecutar, así como la actualización constante requerida en nociones relativas a las nuevas tecnologías. Pero, principalmente, los periodistas sufren un alto nivel de agotamiento emocional, debido a la carga de trabajo.

Se podría alegar que la carga de otros profesionales, como médicos y enfermeros durante la pandemia, también es tremenda, y así es, “pero es muy vocacional”, de modo que “esa satisfacción actúa de moderador”. La falta de motivación es lo que quema a los periodistas. Al comparar distintas profesiones, como la restauración, la sanidad, la educación o los servicios de limpieza, en todas “hay una puntuación bastante alta en sobrecarga de trabajo”, el cual “tiene una repercusión sobre el agotamiento emocional, que es la primera dimensión del *burnout*”, explica Gascón; sin embargo, los profesionales de la información tienen mayor riesgo de padecer este tipo de problemas frente a otros profesionales. El investigador asegura que, en otros ámbitos, con unos “niveles elevados de carga de trabajo, la gente no está quemada, porque otras variables funcionan bien, como el trabajo en equipo, la

comunidad, la justicia...”.

Lo que diferencia al periodismo de otros ambientes laborales, según Gascón, son las discrepancias entre las aspiraciones y los objetivos de los periodistas con los valores que sus empresas defienden a diario. Lo que más llama la atención para los investigadores es el conflicto de valores que se produce entre los propios y los que la empresa defiende, y esa situación se acentúa más en los medios que en la comunicación institucional. Habitualmente, los periodistas que trabajan en comunicación comparten sus valores con los de la empresa, y ello es lo que marca la diferencia.

La falta de concienciación, tanto entre los periodistas como en sus jefes, problema añadido

Respecto al tipo de medio o empresa, también se encontraron diferencias significativas en relación con las variables de realización personal, control, recompensas, comunidad, justicia o valores. Estas son mayores en quienes trabajan en departamentos de prensa y más bajos para los periodistas de medios, que salen peor parados que los que se dedican a la comunicación corporativa. Los periodistas de gabinetes presentan unos niveles significativamente más altos de realización personal -que es una de las

dimensiones del *burnout* que está directamente relacionada con el agotamiento emocional cuando disminuye- y, frente al conflicto de valores de sus compañeros de medios, declaran una mayor realización y altos índices en “posibilidad de control”, recompensas, la comunidad, la justicia o los valores en su desempeño profesional.

La falta de concienciación, tanto entre los periodistas como en sus jefes, es otro de los problemas añadidos. Si socialmente los problemas de salud mental suelen ir asociados al estigma, cuando estos se producen en el entorno laboral, la situación se agrava. Es como si hubiera que “reconocer que soy mal profesional si admito que tengo depresión”, lamenta Gascón.

“El periodismo es una industria increíblemente masculinizada, así que levantar la mano y reconocer que estás luchando con un problema de salud mental es como admitir que has fracasado”, apunta John Crowley, coautor del informe *Periodismo en tiempos de COVID*, que analiza cómo la pandemia y el teletrabajo han afectado a la salud mental de los periodistas.

Esta situación sería inconcebible si el problema afectara solamente a la salud física. “Sería impensable que tu jefe te obligara a seguir trabajando si llegas a la redacción con un brazo roto”, reflexiona Tom Hourigan, creador de Newsbreak, una plataforma en la que los periodistas pueden compartir sus experiencias de

salud mental durante la pandemia. “Sin embargo, cuando el problema es mental, parece que tienes que estar justificando tu situación”, critica.

### **Gran decepción con los directivos**

Entre los periodistas, la visión es negativa, con expresiones tales como “estoy muy mal y esto no tiene solución, no me lo va a arreglar nadie”, “tú no sabes de qué va, no lo puedes entender” o “no van a querer cambiar nada...”. Estos son algunos de los lamentos que se han encontrado con más frecuencia los investigadores en las redacciones, y razón no les falta a esos periodistas. “En los medios, salvo excepciones, los jefes no hablan del tema ni se plantean que sus trabajadores estén mal”, en opinión de Gascón, quien reconoce que “tenemos una gran decepción con los directivos”, algo que “no nos ha pasado en otros sectores, como la sanidad” o, por ejemplo, “en la hostelería, donde los responsables de las cadenas hoteleras quieren hacer que se trabaje en otras condiciones, porque tienen a mucha gente estresada”.

“La gente está pidiendo apoyo y no lo ha recibido”, asegura la periodista Mar Cabra. La exeditora del equipo de datos y tecnología del Consorcio Internacional de Periodistas de Investigación (ICIJ, por sus siglas en inglés) es cofundadora de The Self Investigation, un programa de bienestar para periodistas que ha creado una formación para los *mánager*, “porque estamos viendo una tendencia glo-

bal de que es muy difícil liderar en remoto y crear una cultura de equipo” con el teletrabajo. Entre los directivos, “hemos visto interés por ayudar a su equipo, pero desconocimiento de cómo hacerlo”, explica. El 75% de las redacciones no cuenta con periodistas especializados en herramientas psicológicas y en los medios no hay una formación específica en crisis, emergencias y desastres, según datos de 2015 proporcionados por Marcos Mayo.

“Hasta ahora no había gente hablando de esto y debería ser una de las prioridades de los medios, preocuparse por la salud psicológica de sus periodistas”. Mayo, periodista y doctor en Comunicación, que ha estudiado la especialización periodística en situación de crisis, emergencias y desastres, pide que desde las redacciones se preste más atención a la salud mental. “La formación psicológica es la más olvidada en los medios”, estima. “No hay mecanismos en las redacciones para cuando la gente pide ayuda”, y aclara que cuando muchos compañeros han tenido problemas de estrés, ansiedad o depresión, la respuesta de sus jefes ha sido que el problema “es inherente a la profesión de periodista”.

La falta de apoyo por parte de los directivos es la principal causa de estrés laboral en periodismo, según un estudio llevado a cabo entre periodistas de medios digitales de Bangladesh en 2015, la primera investigación de este tipo realizada en ese país. Otros determinantes

significativos de estrés en el trabajo son los siguientes: tener unos objetivos poco claros, un ambiente laboral inseguro, los plazos de entrega excesivos, trabajar muchas horas, las fricciones entre compañeros y las amenazas a la vida de los periodistas.

Volviendo al estudio aragonés citado inicialmente, llevado a cabo entre septiembre y diciembre de 2019 por el grupo de Investigación en Salud Mental de la Universidad de Zaragoza, el 69,9% de los encuestados dijo sufrir índices bajos o moderados de estrés, el 24,7% presentaba una percepción alta y el 5,4%, muy alta. Asimismo, un 53,3% no sentía que realizaba una contribución efectiva en su trabajo; el 44,4% sufría agotamiento emocional; el 19,1%, despersonalización, y casi un 18%, desgaste profesional.

### **Disminuir la presión**

Los periodistas están particularmente expuestos a factores de riesgo cardiovascular, a un nivel de estrés muy elevado para el promedio general, tienen severos problemas odontológicos, sufren de trastornos de ansiedad y pánico, producto, entre otros aspectos, de la inestabilidad laboral y el vértigo informativo, según *El estrés informativo*, libro editado por la Obra Social de Trabajadores de Prensa de Buenos Aires y la Unión de Trabajadores de Prensa de Buenos Aires, resultado de una investigación de la obra social argentina.

Según el estudio, el periodista argen-

tino tiene problemas de presión alta, anomalías cardíacas, altos niveles de colesterol, triglicéridos y glucemia; falta de memoria y atención, síntomas de estrés crónico, depresión, ansiedad, pánico y un ambiente laboral inadecuado. El 58% de los pacientes consideraron que su trabajo incide en su salud y que eso se manifiesta en trastornos visuales (38%), alteraciones del humor (34%) y ansiedad (36%), entre otras patologías.

La situación se ha agravado durante la pandemia. “Empezamos a ver los efectos de la pandemia en cuanto a salud mental”, alerta Mar Cabra. El 82% de los periodistas ha experimentado una reacción negativa, según la encuesta sobre periodismo y COVID-19 llevada a cabo por el Centro Internacional para Periodistas (ICFJ) y el Centro Tow para el Periodismo Digital de la Universidad de Columbia. Para casi el 70%, el impacto emocional y psicológico ha sido la parte más difícil de su trabajo. Los efectos psicológicos y emocionales de la pandemia son el mayor reto citado entre periodistas y jefes de equipo.

La falta de apoyo por parte de los directivos, principal causa de estrés laboral

Igualmente, según una encuesta realizada por el Instituto Reuters para el Estudio del Periodismo y la Universidad de Toronto a 73 periodistas de medios in-

ternacionales que han trabajado en historias directamente relacionadas con la COVID-19, los profesionales de la información están sufriendo las consecuencias de cubrir la pandemia. Un número significativo de ellos muestra signos de ansiedad y depresión.

Conforme a este último estudio, el 70% de los periodistas que han cubierto la pandemia padece angustia psicológica y el 26% mostró signos clínicamente significativos, como preocupación, insomnio, falta de concentración o fatiga, compatibles con un diagnóstico de trastorno por ansiedad generalizada. Alrededor del 11% tenía síntomas de trastorno de estrés postraumático, que incluye pensamientos intrusivos recurrentes y recuerdos de algún evento traumático relacionado con la COVID-19, así como el deseo de evitar recordar lo sucedido y sentimientos de culpa, miedo, enfado, miedo o vergüenza.

La mayor fuente de estrés viene de la falta de fuentes confiables y el miedo a que la información publicada no sea veraz, junto con la dificultad de informar en un momento en que la confianza en los medios está disminuyendo. La angustia psicológica está también directamente relacionada con la falta de apoyo profesional: los periodistas que no recibieron asesoramiento desde el comienzo de la pandemia están más angustiados. El 60% está trabajando más y, aunque solo un 4% cubría salud, el 74% está haciendo estos temas desde que empezó

la pandemia.

Los periodistas han tenido un apoyo moderado de sus medios, a los que puntúan con un 6 sobre 10. El estudio refleja que a poco más de la mitad de los encuestados se les había ofrecido terapia. Así, se han encontrado signos de que algunas redacciones no se preocupan por el bienestar de sus periodistas, mandando por ejemplo a cubrir la pandemia a los más jóvenes. Aunque solo uno de los periodistas encuestados dio positivo por COVID-19, el 45% de la muestra conoce a un periodista que ha enfermado y dos encuestados conocían a algún compañero que había muerto por el virus. Y la situación podría ser peor entre los periodistas menos privilegiados y entre los *freelances*, grupos especialmente vulnerables.

Los autores de la investigación, dirigida por el neuropsiquiatra Anthony Feinstein, profesor de la Universidad de Toronto, y Meera Selva, directora del Programa de Becas de Periodistas del Instituto Reuters, aseguran que “los hallazgos son tan sorprendentes que creemos que es importante disminuir la presión bajo la cual están trabajando muchos periodistas”.

Para John Crowley, no solo es posible, sino que es imperativo implantar la cultura del bienestar en las redacciones, que en muchos casos se han convertido en ambientes tóxicos debido a la excesiva presión. “Los periodistas están demasiado asustados como para dar su opinión ante los jefes”, asevera el coautor

del informe *Periodismo en tiempos de COVID*. “Tenemos que hablar individual y colectivamente de que la salud mental de los periodistas debería estar en el centro de la misión de la redacción y de que esa intolerancia es inaceptable”, afirma.

Según otra encuesta, realizada entre diciembre de 2020 y enero de 2021 a 840 miembros del sindicato británico Unión Nacional de Periodistas (NUJ, por sus siglas en inglés), a más de la mitad le preocupa su salud mental. Durante la pandemia, al tener que hacer frente a una mayor carga de trabajo, los periodistas británicos han sentido soledad, insomnio y ansiedad ante la posibilidad de perder el trabajo. Uno de cada cinco asegura que no siempre ha podido mantener la distancia física y un tercio no estaba seguro de que hubiera la adecuada higiene en la oficina. Los equipos compartidos, los auriculares con micrófono y la falta de ventilación han supuesto también un problema en las redacciones británicas.

“Es importante disminuir la presión bajo la cual están trabajando muchos periodistas”

La pandemia ha dificultado también separar el trabajo de la vida personal. El cuidado de los hijos, la escolarización en casa y el teletrabajo han supuesto problemas para el 45% de los periodistas

británicos. Muchos de estos profesionales han tenido que afrontar problemas económicos durante la pandemia, afectando a sus ingresos en el 61% de los casos. Un 36% de los encuestados dice haber perdido más de la mitad de su sueldo. A ello se suma el miedo a los despidos. Un 72% de los periodistas encuestados asegura que se han producido en su trabajo y el 85% cree que la crisis conducirá a más recortes.

### **Tecnoestrés e hiperconectividad**

Aunque la cultura empresarial está cambiando, tradicionalmente se ha asumido que un periodista está siempre trabajando. “A veces, el problema del periodismo es que todo es para ayer, que no se hacen procesos más tranquilos”, esclarece Mar Cabra, que explica que “la tecnología es una de las principales fuentes de estrés”. Este aumenta cuando enlazas varias teleconferencias, por ejemplo, o como efecto de las alertas; y esa hiperconectividad agota. Es el denominado “tecnoestrés”: la tecnología nos estresa y altera nuestro estado de ánimo, activando el sistema nervioso simpático, que es el que nos pone en alerta. Dado que no hay ningún periodista que no use la tecnología, esta es uno de los principales estresores en periodismo. El problema es que una de las recomendaciones para bajar el nivel de estrés es desconectar, algo que no siempre se puede aplicar directamente a los periodistas.

Durante la pandemia, sobre todo en el

mundo hispanohablante, WhatsApp se ha empezado a utilizar como una herramienta de trabajo, y “se mezcla lo personal con lo laboral, con lo cual me atrevería a decir que el bienestar digital es más esencial aún si cabe”, en opinión de Mar Cabra. Para la cofundadora de The Self Investigation, los periodistas “tienen que aprender a poner límites al uso de la tecnología y tener normas de convivencia digital que ayuden a establecer cuándo tenemos que estar conectados. Hay que empezar a cambiar las formas, el periodista no tiene que estar 24 horas disponibles, porque eso agota”.

La tecnología, uno de los principales estresores, altera nuestro estado de ánimo

El hecho de que el periodismo sea una profesión vocacional tampoco ayuda. Marcos Mayo cree que es una de las razones por las cuales los periodistas tienden a no exigir sus derechos, “porque se supone que la vocación los suple y eso está subyacente en las redacciones”.

Scott Reinardy, profesor de Gestión y Edición de Noticias en la Universidad de Kansas, ha investigado los factores de estrés en la producción de noticias de los periódicos en Estados Unidos. En su libro *La generación perdida del periodismo: el desmantelamiento de las redacciones de periódicos en EE. UU.* (*Journalism's lost generation*. Routledge Focus, 2016), ha-

bla de periodistas traumatizados: “Quemados, angustiados y sobrecargados”. No obstante, “muchos siguen amando lo que hacen. Los reporteros, redactores y fotógrafos (estos últimos, especialmente castigados) muestran todavía compromiso y creen en la idea de comunidad; desean servirla, vigilarla, contar sus historias relevantes. Esa dependencia les hace débiles ante el mercado y los directivos”.

Así, la salud de los periodistas mejora cuando dejan la profesión. “Hay por tanto un problema real”, aseguraba Myriam Redondo en un artículo publicado en 2017 en la revista *Periodistas* de la Federación de Asociaciones de Periodistas de España (FAPE).

Según Reinardy, “la crisis no es que los periódicos se estén muriendo, sino que las personas que han entregado ese producto tan bien hecho durante tanto tiempo no estén siendo apreciadas ni tratadas en condiciones. La gente lo está pasando muy mal en términos de síndrome del trabajador quemado y de la insatisfacción que rodea las cosas que ama”.

En 2007 se produjo el mayor pico de *burnout* o síndrome del trabajador quemado entre los profesionales estadounidenses, un 37% de los entrevistados para su libro. En 2009, el porcentaje de periodistas afectados bajó al 24%, pero en 2014 remontó al 30%. Las cifras eran peores entre los reporteros mayores de 40 años y las mujeres.

Según un estudio del Sindicato Nacional de Periodistas franceses (SNJ, según sus siglas en francés), el 65% de los encuestados siente que su trabajo afecta a su salud, un tercio se plantea dejar la profesión y uno de cada cinco está en riesgo de experimentar *burnout*.

“Está cayendo la gente como moscas, ahora mismo el nivel de *burnout* se está acelerando”, alerta Mar Cabra, para quien este problema “está a la orden del día” en el periodismo, en el que este término ha empezado a utilizarse de manera masiva en el último año. “Yo me quemé sin saber que me estaba quemando”, reconoce la periodista, que cree que, “hoy en día, todo mánager debería conocer bien los síntomas asociados al *burnout* y saber cómo detectar señales de alerta de asuntos relacionados con la salud mental, porque estamos viendo que están creciendo en las redacciones”.

Reporteros y editores parecen experimentar mayores niveles de *burnout*

Reporteros y editores parecen experimentar mayores niveles de *burnout* que otros compañeros en otros puestos, como los periodistas sin cargos de responsabilidad, según una revisión de artículos publicados sobre el “síndrome del trabajador quemado” en periodistas. Los resultados de la investigación, realizada en 2016 por la escuela de psicología de la



Universidad Charles Sturt, en Australia, indicaban que los periodistas con mayor riesgo de quemarse profesionalmente son las mujeres más jóvenes, con menos años de experiencia en el periodismo y que trabajan en periódicos de baja circulación. Sin embargo, tradicionalmente, el foco del problema se ha puesto en los reporteros varones que trabajan en prensa escrita, sin tomar en consideración a otros compañeros, como los cámaras.

También los estudiantes de Periodismo y los periodistas jóvenes podrían ser especialmente vulnerables a sufrir *burnout*. Así lo considera Anne Helen Petersen, autora del libro *Can't even: how millennials became the burnout generation*, que anima a quienes están empezando a “establecer una comunicación abierta con sus jefes” que deje claro cuáles son las expectativas del medio y cuándo el periodista debe estar conectado.

John Crowley recuerda que el periodismo está gastando mucho tiempo y recursos en atraer talento joven y diverso a las redacciones. Una juventud mucho más proclive a preocuparse por su bienestar que probablemente no mostrará la misma intolerancia que las generaciones precedentes. “Ojalá la situación vaya cambiando cuando se incorporen nuevas generaciones de gestores”, dice Marcos Mayo.

### **Testigos del dolor**

Según una revisión de estudios realizada en 2019 por el Centro Dart de Perio-

dismo y Trauma de la Universidad de Columbia, entre el 80% y el 100% de los periodistas han estado expuestos durante el transcurso de su trabajo a incidentes traumáticos, como accidentes automovilísticos, homicidios o desastres naturales. Los periodistas pueden experimentar traumas al estar presentes en la escena o por la exposición de segunda mano, al ver imágenes duras o entrevistar a víctimas.

Igualmente, el día a día en una redacción puede ser estresante, incluso para quienes no cubren tragedias, según una revisión de 28 artículos de investigación publicados de 2002 a 2015 sobre el impacto de los estresores laborales en la salud y el bienestar de los periodistas. Para sobrellevar el estrés diario, los periodistas hacen uso de la cafeína, la comida rápida o el alcohol, lo que los incapacita para resolver los problemas, según un estudio realizado en 2017 por la neurocientífica Tara Swart en el Club de la Prensa de Londres.

Para Anna Mortimer, una de las fundadoras de The Mind Field, que ofrece terapia a periodistas víctimas de trauma, lo que nunca funciona es evitar el problema. “Pienso que los periodistas que van a conflictos o cubren desastres van de unas emociones a otras porque es un mecanismo de defensa: no eres la víctima, así que ser el periodista te coloca en una posición de poder”, explica la periodista y terapeuta.

Como apunta Mortimer, es normal

que los periodistas experimenten un trauma tras verse envueltos en una situación terrorífica. “No tiene sentido sentirse superhumanos ni hacer como que no has visto nada. Cuando experimentamos un suceso catastrófico, hay que lidiar con él en el tiempo; lo que no funciona es reprimirlo y hacer como que no ha pasado nada”, concluye.

“Como testigos del dolor, los periodistas no nos queremos convertir en el objetivo fundamental de la información, pero eso ha provocado que cuestiones que afectan a nuestro corazón, nuestra mente, fueran retiradas, como gajes del oficio”, afirmaba Alfonso Armada, presidente de la sección española de Reporteros Sin Fronteras (RSF), durante la charla sobre “Trauma y Periodismo” organizada por la Fundación Canjis Majoris y RSF para abordar el daño psicológico que las situaciones de violencia extrema provocan en los informadores. Según Armada, “con los reporteros, el efecto que la exposición podía provocar en su mente y condición física no se ha valorado. En Latinoamérica, la exposición es constante. Si uno se expone a tocar con sus ojos y manos situaciones extremas, tiene que saber que deja huella”.

Natalee Seely, profesora de Periodismo en la Universidad Ball State y autora de un estudio publicado en el *Newspaper Research Journal* en 2019, coincide en que cubrir eventos traumáticos durante un largo periodo de tiempo puede tener efectos negativos en los periodistas. A

medida que aumenta la intensidad y la frecuencia de las coberturas, los síntomas de estrés postraumático se agravan.

“Cuando tienes una plantilla sana y feliz, la productividad es mucho mayor”

Los resultados de la investigación de Seely hablan sobre la importancia de los autocuidados y las estrategias saludables en las redacciones para promover el bienestar de los periodistas. Desconectar del trabajo, dejar salir las emociones, hablar sobre el trauma o recordar el propósito más elevado del periodismo pueden ser algunas de ellas. Las soluciones de esta profesora apuntan a la humanización de las redacciones, el acceso a los recursos de salud mental y la formación de los periodistas que cubren conflictos.

Afortunadamente, hay modos de restaurar el equilibrio después de una experiencia traumática. “Creo que hay que permitir y entender que las cosas horribles que experimentamos nos cambian para siempre, así que se trata de cómo vamos a vivir con eso en lo que nos hemos visto involucrados”, explica Anna Mortimer, que recuerda que “cuando te operan, no sientes el dolor de la cirugía debido a la anestesia, pero después tienes un periodo de recuperación”. Para la cofundadora de The Mind Field, “la gente que tiene un trauma se lo tiene que tomar con calma, porque tu cuerpo y tu

mente vuelven a las emociones a través de sueños o *flashbacks*, así que se trata de gestionarlo paso a paso”.

### **Acabar con el estigma**

“Hay que acabar con el estigma en las redacciones, de modo que los periodistas se sientan cómodos al pedir ayuda en salud mental”, aseguran desde el Centro Dart de Periodismo y Trauma. “Cuando tienes una plantilla sana y feliz, la productividad es mucho mayor”, expone John Crowley. Marcos Mayo recuerda que ofrecer apoyo psicológico en las redacciones es una demanda de los periodistas que, con unas sencillas pautas de autocuidados, podrían gestionar mejor su salud mental y hacer mejor su trabajo a la hora de entrevistar a víctimas, por ejemplo.

Con una plantilla de casi 3.000 personas, entre periodistas y analistas en todo el mundo, Bloomberg News ofrece a sus empleados recursos de bienestar, como una formación en resiliencia o una serie de meditación *online* diaria, además de asesoramiento a través de su programa de asistencia al empleado. Las sugerencias del Centro Dart incluyen:

**Chequear:** no tener miedo a hablar de las emociones que experimenta el reportero. “Lo primero sería normalizar la situación: no pasa nada por hablar”, asegura Marcos Mayo.

**Evaluar** las necesidades de seguridad: ¿están mis reporteros físicamente seguros? “En los medios, lo primero es

la noticia y lo segundo, las dificultades que tienen los periodistas en acceder a ella; si están poniendo en riesgo su integridad, la prioridad tiene que ser esa y no que la noticia quede bonita”, pide el periodista.

**Estabilizar:** ir analizando quién se encuentra emocionalmente estable y quién se está tambaleando y si hay periodistas que necesitan ayuda, anticiparse a su petición y proporcionarles apoyo. “Prestar atención a quienes parecen experimentar emociones intensas o inusuales genera más sentimiento de pertenencia, la gente está más a gusto y no hay tanta rotación” en la plantilla, según Mayo.

**Educar:** angustia, estrés o ansiedad son respuestas humanas ante la exposición al trauma de periodistas que están cubriendo crisis, catástrofes o desastres. “No pasa nada por que afloren las emociones, porque somos humanos”. La educación emocional fomenta un periodismo más sensible, ético y responsable con las víctimas.

**Apoyar:** reconocimiento público de familia, amigos y redes sociales, que el reportero agradece. “Interesarte por el bienestar físico y emocional redundará en un mejor rendimiento” de tu plantilla, dice Marcos Mayo. El agradecimiento contribuye en gran medida al bienestar y conduce a un mejor rendimiento laboral.

Ante las situaciones descritas en este artículo, buscando formas saludables de ejercer el periodismo, he creado Almas Rotas, un proyecto de periodismo y sa-

lud mental basado en:

**El debate:** hablemos de ansiedad, depresión, *burnout*, estrés postraumático o suicidio.

**La investigación** sobre la salud mental de los periodistas.

**Los recursos**, donde ofrezco herramientas para la gestión del estrés para periodistas.

Mi propuesta es incorporar los cuidados al trabajo informativo, una apuesta por el bienestar en las redacciones. ■

### Recursos sobre salud mental para periodistas

- Almas Rotas: <https://periodistia.es/almas-rotas> (en español)
- The Self Investigation: <https://theselfinvestigation.com/es> (en español e inglés)
- Newsbreak: <https://takeanewsbreak.com/>
- Mindarma: <https://mindarma.buzzsprout.com/>
- The Mind Field: [www.themindfield.world](http://www.themindfield.world)
- The Reuters Mental Health & Resilience Resource: <https://www.mentalhealthreuters.com/>
- Dart Center for Journalism & Trauma (recursos en español): <https://dartcenter.org/resources?language%5B0%5D=1>

### Referencias

- *Morir para contar*, Hernán Zin, 2017. <https://morirparacontar.com/>

- “Periodismo y Trauma”. Curso del Poynter Institute. Disponible en: <https://www.poynter.org/shop/self-directed-course/journalism-and-trauma>
- “*Covering Violence, A Guide to Ethical Reporting About Victims and Trauma*”. William Coté y Roger Simpson. Nueva York, Columbia University Press, 2000.
- *El estrés informativo*. Obra Social de Trabajadores de Prensa de Buenos Aires y Unión de Trabajadores de Prensa de Buenos Aires
- “*Journalism’s lost generation*”. Scott Reinardy. Routledge Focus, 2016.
- “*Un libro muy valiente*”. Myriam Redondo. *Periodistas*, FAPE, número 43. Disponible en: <http://fape.es/wp-content/uploads/2017/06/Periodistas-43-completo-web-1.pdf>
- Anne Helen Petersen: “*Can’t Even: How Millennials Became the Burnout Generation*”. Disponible en: <https://www.hmhbooks.com/shop/books/Cant-Even/9780358316596>
- Encuesta: *Stress, Stigma and Access Loom Large for Millennials. The Matters of the Mind*. Disponible en: <http://www.themillennialminds.com/survey/>
- “*Value Conflict, Lack of Rewards, and Sense of Community as Psychosocial Risk Factors of Burnout in Communication Professionals (Press, Radio, and Television)*”. Santiago Gascón, Ricardo Fueyo-Díaz, Luis Borao, Michael P. Leiter, Álvaro Fanelo-Zarazaga, Bárbara Oliván-Blázquez y Alejandra Aguilar-Latorre. Grupo de Investigación en Salud Mental de la Universidad de Zaragoza (reconocido por el Gobierno de Aragón), 2019. *Int J Environ Res Public*

- Health, enero de 2021. Disponible en: doi: 10.3390/ijerph18020365
- “*Journalism in the time of Covid*”. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1KrkeWQdaAgXtIleWsYuuJctg3Qikk2Pj/view>
  - Encuesta: National Union of Journalists. Disponible en: <https://www.nuj.org.uk/resource/more-than-half-of-nuj-members-say-they-have-had-mental-health-concerns-during-the-pandemic.html>
  - “La resiliencia de los periodistas”. Tara Swart. London Press Club, 2017. Disponible en: <https://www.taraswart.com/mental-resilience-of-journalists>
  - “*Burnout in journalists: A systematic literature review*”. Jasmine B. MacDonald, Anthony J. Saliba, Gene Hodgins y Linda A. Ovington. School of Psychology, Charles Sturt University, Boorooma St., Wagga Wagga, NSW 2678, Australia, 11 de marzo de 2016. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.03.001>
  - “*Weathering the Storm: Occupational Stress in Journalists Who Covered Hurricane Harvey*”. Gretchen Dworznik-Hoak, profesora de Periodismo en la Universidad de Kent State. *Journalism Studies*, junio de 2019. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2019.1628659>
  - “*Journalists and Mental Health: The Psychological Toll of Covering Everyday Trauma*”. Natalee Seely, profesora asistente de Periodismo en la Universidad Ball State. *Newspaper Research Journal*, mayo de 2019. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0739532919835612>
  - “*Journalists are humans, too: A phenomenology of covering the strongest storm on earth*”. Edson C. Tandoc Jr. y Bruno Takahashi. *Journalism*, 2016. Disponible en: DOI: 10.1177/1464884916657518
  - “*Job Demands, Coping, and Impacts of Occupational Stress among Journalists: A Systematic Review*”. Susana Monteiro, Alexandra Marques Pinto y Magda Sofia Roberto. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, páginas 751-772, septiembre de 2016. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1114470>
  - “*Professional Stress in Journalism: A Study on Electronic Media Journalists of Bangladesh*”. Kazi Nazmul Huda y Abul Kalam Azad. *Advances in Journalism and Communication* 03(04):79-88, enero de 2015. Disponible en: DOI: 10.4236/ajc.2015.34009
  - “*Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*”. Anthony Feinstein, Blair Audet y Elizabeth Waknine. *Journal of the Royal Society of Medicine Open*, julio de 2014. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2054270414533323>
  - “*The Psychological Effects of Reporting Extreme Violence: A Study of Kenyan Journalists*”. Anthony Feinstein, Justus Wanga y John Owen. *Journal of the Royal Society of Medicine Open*, septiembre de 2015. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2054270415602828>
  - “*The Psychological Wellbeing of Iranian Journalists: A Descriptive Study*”. Anthony Feinstein, et al. *Journal of the Royal Society of Medicine Open*, diciembre de 2016. Disponible en: doi: 10.1177/2054270416675560

