

Periodistas y salud mental: Cómo cuidarnos y promover una profesión saludable

Fechas del curso: 24 de octubre - 20 de noviembre de 2022

Instructoras: Mar Cabra, Natalia Martín Cantero, Aldara Martitegui

Sobre el curso

Bienvenidas y bienvenidos al Curso Masivo Abierto en Línea “Periodistas y salud mental: Cómo cuidarnos y promover una profesión saludable” organizado por el Centro Knight para el Periodismo en las Américas, con el apoyo del Google News Initiative y con la colaboración de The Self-Investigation.

A lo largo de este curso de 4 semanas (desde el 24 de octubre hasta el 20 de noviembre) los alumnos podrán aprender cómo ejercer su profesión como periodistas de una manera sostenible, cuidando su salud mental y bienestar emocional. También nos centraremos en estrategias para promover hábitos saludables en los medios de comunicación. **Accede a todos los detalles sobre el curso en el siguiente vídeo y lee las instrucciones sobre cómo registrarte.**

Metas

En las siguientes cuatro semanas aprenderás:

- Por qué es fundamental mantener una buena salud física y mental para poder hacer un periodismo de calidad
- Cuáles son las herramientas clave para que tú y tu equipo os podáis relacionar con la tecnología de una manera más saludable
- Estrategias para mantener una cultura de cuidado en la redacción

¿Para quién es este curso?

Este curso es para periodistas que trabajan como empleados de un medio, para freelancers y también para jefes o jefas de redacción, de sección o editores o editoras que quieran aprender recursos para mantener una buena salud física y mental en el ejercicio de su profesión, así como promover una cultura de cuidado más sostenible en sus redacciones y en la industria periodística.

Objetivos

Cuando finalices el curso serás capaz de:

- Comprender la importancia de cuidarse a uno mismo o a una misma para proteger tu salud mental
- Regular tu nivel de estrés cuando estás bajo presión
- Ser más amable, compasivo y menos crítico contigo mismo/a y los demás
- Poner límites y gestionar tu relación con la tecnología para que sea más saludable
- Reconocer en otros compañeros las señales de que están sobrepasados y aprender la manera de ayudarlos
- Promover las mejores estrategias para fomentar un cambio cultural en las redacciones para contribuir a un ejercicio del periodismo más saludable

Aplicaciones requeridas

No se requieren herramientas o aplicaciones especiales para este curso.

Cómo funciona el curso

Lo primero que debes saber es que se trata de un curso asincrónico, es decir, una vez registrado o registrada podrás ir completando las actividades a lo largo de la semana a tu propio ritmo; a las horas y momentos de la semana que mejor te venga.

Independientemente de la naturaleza asincrónica de este curso, hay una serie de estructuras fijas que tienen que ver con la duración del curso.

El material está organizado en cuatro módulos diferentes, que serán activados semana a semana. Los dos primeros módulos están centrados en cómo cuidar de la salud mental y el bienestar emocional de uno mismo desde una perspectiva individual. Los dos últimos módulos tienen que ver con cómo elevar ese nivel de conciencia sobre la importancia del autocuidado a los equipos, redacciones y finalmente a toda la industria de los medios.

Las instructoras son la periodista, coach y experta en reducción de estrés Aldara Martitegui, la periodista e instructora del entrenamiento en el cultivo de compasión Natalia Martín Cantero, y la periodista y experta en bienestar digital Mar Cabra. Todas forman parte de The Self-Investigation, una fundación que contribuye a un periodismo más saludable y sostenible fomentando el bienestar mental y emocional de los periodistas.

Cada módulo abordará un tema diferente con vídeos, presentaciones, lecturas y foros de discusión. Habrá un test al final de cada semana para que puedas comprobar cómo ha avanzado tu aprendizaje. Realizar los test semanales y participar en los foros de discusión son requisitos básicos para obtener un certificado de participación al final.

El curso es muy flexible y si en algún momento te retrasas con los materiales, tienes toda la duración del curso para completarlos. Nuestra recomendación es que completes estas actividades al final de cada semana para que no te quedes atrás:

- Visualización de los vídeos y de las entrevistas con expertos y expertas
- Lecturas y ejercicios
- Participación en los foros de discusión
- Realización de los test sobre los conceptos trabajados en los vídeos y lecturas

Los contenidos de este curso incluyen temas delicados de salud mental. Cubriremos estos temas de manera reflexiva y huyendo de estigmas. No obstante, te pedimos que cuides de tu propio bienestar si en algún momento te ves sobrepasado o sobrepasada y que no dudes en pedir ayuda profesional si crees que la podrías necesitar.

Programa del curso

El curso se divide en cuatro módulos semanales

Módulo 1 – Periodismo: una profesión de alto riesgo para la salud mental (24 al 30 de octubre de 2022)

Instructora: Aldara Martitegui

La salud mental de los periodistas es un tema que debe estar en nuestras agendas. En este módulo aprenderás algunos conceptos básicos sobre salud mental y sobre el estrés, que tanto desgaste produce en nuestro organismo y que es el origen de muchas de las psicopatologías que sufrimos los periodistas (trastornos de ansiedad, depresión, etc.). Además, aprenderás algunas herramientas sencillas para empezar a gestionar el estrés, el malestar emocional, el trauma y el trauma vicario tan presente en la vida de los periodistas. Empezarás a tomar conciencia de cómo tu organismo se va desgastando día a día sin que te des cuenta. Sólo desde esa conciencia de que nuestra salud mental está en riesgo es desde donde podemos empezar a gestionarla.

En este módulo aprenderás:

- Conceptos clave para tener una buena salud mental y bienestar
- Habilidades básicas de autocuidado para prevenir el desgaste en una redacción
- Qué es el estrés y cuándo se puede convertir en un problema para tu salud
- Qué podemos hacer para gestionar el estrés en nuestro lugar de trabajo

Ponente invitada:

- **Yorelis Acosta**, psicóloga clínica y social con estudios de posgrado en Intervención Psicosocial, Psicología Social y Ciencias Políticas. En la actualidad es jefa del área sociopolítica del Centro de Estudios del Desarrollo (Cendes) de la Universidad Central de Venezuela (UCV). Sus principales áreas de investigación son el conflicto y las emociones.

Módulo 2 – Periodistas más empáticos y compasivos (31 de octubre - 6 de noviembre de 2022)

Instructora: Natalia Martín Cantero

La compasión es una expresión de nuestra capacidad básica de cuidado a nosotros mismos y a los demás, y puede entrenarse como si fuera un músculo. En este módulo te acercamos herramientas sencillas y con respaldo científico que nos ayudan a cultivar una mirada más amable en el entorno muchas veces competitivo y deshumanizante de la redacción.

Partimos de la base de que la compasión genuina no es lástima o debilidad, sino la valentía de enfrentarse al sufrimiento en lugar de huir de él. Se apoya en el reconocimiento de que el malestar de los demás es muy semejante al propio; tomar conciencia de ello es de gran ayuda cuando informamos sobre situaciones difíciles. La compasión es también un antídoto frente a la desesperanza y la autocrítica que a menudo nos acorrala como periodistas, y constituye una fuente natural de fortaleza interior.

En este módulo aprenderás:

- Qué es la compasión hacia los demás y hacia uno mismo/a y cómo puede beneficiarnos en nuestro trabajo como periodistas
- Cómo usar la autocompasión como herramienta motivadora frente a la autocrítica
- Cómo despertar el instinto naturalmente compasivo cuando compite con otras respuestas habituales, como el miedo
- Herramientas para incrementar la empatía y conectar con los demás

Ponente invitado:

- **Gonzalo Brito**, psicólogo clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology (EE. UU.). Es director de la Formación Internacional de Instructores del programa Compassion Cultivation Training (CCT) para países de habla hispana y co-autor de los libros "Presencia Plena" y "Mindfulness y Equilibrio Emocional".

Módulo 3 – Cómo trabajar y colaborar de manera saludable en el mundo digital (7 al 13 de noviembre de 2022)

Instructora: Mar Cabra

¿Cómo podemos mantener la salud en la cultura de la hiperconexión? En este módulo aprenderás cómo la tecnología digital puede dañar tu salud física y mental si no la usas correctamente. También nos centraremos en por qué es esencial para tu bienestar

establecer límites contigo y con los demás en la redacción. Aprenderás herramientas y trucos prácticos sobre cómo trabajar en remoto y tener comunicaciones digitales eficientes como equipo. Finalmente, pondremos el foco en uno de los retos crecientes para los y las periodistas: el acoso en línea.

En este módulo aprenderás:

- A establecer límites al mundo físico y al digital para reducir el estrés y las frustraciones en el trabajo
- Herramientas para gestionar tu tiempo y atención
- Buenas prácticas para ser más efectivo/a cuando trabajas en remoto
- Cómo cuidar de tu salud mental en casos de acoso en línea

Ponente invitada:

- **Ana María Zellhuber**, psicoanalista y especialista en Psicología de Emergencia, socia fundadora de Vinland Solutions Mexico. Los últimos 15 años ha trabajado junto con Organismos Internacionales y Agencias Gubernamentales Mexicanas, ofreciendo apoyo psicológico y talleres de salud mental a víctimas de violencia y a Equipos de Respuesta a Emergencias.

Módulo 4 – Estrategias para normalizar la salud mental en los medios y en la profesión (14 al 20 de noviembre de 2022)

Instructora: Mar Cabra

La salud mental sigue siendo tabú en muchos medios de comunicación y existe estigma y discriminación. En las redacciones, suele existir la creencia errónea de que no se puede ser un buen periodista y tener asuntos de salud mental. Este módulo se centra en qué puedes hacer para apoyar a compañeros/as, concienciar sobre el tema en tu medio, así como integrar el bienestar en las políticas internas de tu organización. También cubriremos aspectos tan importantes como la diversidad, equidad e inclusión.

En este módulo aprenderás:

- Estrategias para promover conversaciones y acciones sobre salud mental en tu redacción
- Herramientas y ejemplos para integrar el bienestar en la cultura organizativa

- Cómo tener en cuenta la diversidad en asuntos de salud mental

Ponentes invitadas:

- **Irene Baños**, periodista multimedia especializada en cambio climático. Colabora de forma habitual con Deutsche Welle, el servicio de radiodifusión internacional de Alemania, y es la encargada de comunicación de DW Akademie en América Latina. Es co-autora del libro *Che cosa è la bioeconomia* (Edizioni Ambiente, 2019) y autora de *Ecoansias* (Ariel, 2020).
- **Carmen García G.**, periodista multimedia, investigadora y comunicadora especializada en género y feminismos, migraciones y geopolítica. Es directora de comunicación en Chicas Poderosas y ha colaborado con centros de derechos humanos, instituciones educativas y organizaciones sin fines de lucro en México, España, Irlanda y Grecia desarrollando proyectos periodísticos y de contranarrativa.
- **Nicole Martin**, Directora Ejecutiva de Vita Activa. Se dedica a fomentar y acompañar a redes transfeministas en América Latina. Formada con posgrado en Periodismo de Investigación, es cofundadora de la Revista Colibrí y lidera investigaciones colaborativas en la región. Investiga sobre derechos humanos, géneros y cuidados comunitarios.
- **María Miret**, periodista internacional especializada en salud y creadora de Almas Rotas, un proyecto de periodismo y salud mental. Trabaja como responsable de comunicación de proyectos europeos de investigación en salud mental como EMERALD o EMPOWER. Como periodista freelance escribe sobre salud, bienestar y vida saludable.

Certificado de finalización

Un certificado de finalización estará disponible para aquellas personas que cumplan con todos los requisitos del curso. Tras la confirmación de que se han cumplido los requisitos, el Centro Knight te enviará un mensaje con la confirmación de que eres elegible para recibir el certificado. Hay una tarifa administrativa de US \$30 (treinta dólares estadounidenses), que se puede pagar con tarjeta de crédito. Después de la confirmación del pago, recibirás un correo electrónico con instrucciones para descargar el certificado. El certificado no está asociado con ningún crédito académico. El certificado es otorgado por el Centro Knight para el Periodismo en las Américas para dar fe de la participación en el curso en línea.

Para ser elegible para un certificado de finalización, debes:

- Ver las video clases semanales y hacer las lecturas semanales.
- Completar los cuestionarios semanales con un puntaje mínimo de 70%. (Puedes volver a responder los cuestionarios tantas veces como sea necesario. Sólo se registrará la puntuación más alta).
- Crear o responder al menos a un tema en el foro de discusión semanal.

Al final del curso, si has cumplido con todos los requisitos, te enviaremos un mensaje con instrucciones para realizar el pago y descargar el certificado. El proceso de verificación toma de tres a cinco días hábiles.