

1: Periodismo: una profesión de alto riesgo para la salud mental

[00:00:12] **Speaker 1** Bienvenidos y bienvenidas al curso Periodistas y Salud Mental, cómo cuidarnos y promover una profesión saludable. Mi nombre es Aldana Martitegui. Soy periodista, coach y cofundadora junto a Mar Cabra de The Self-Investigation. Un proyecto que nació al inicio de la pandemia y que busca ayudar a los periodistas que podamos ejercer nuestra profesión de manera más saludable, cuidándonos, porque para hacer buen periodismo necesitamos estar bien física y psicológicamente. En The Self-Investigation hemos formado ya a más de 2000 periodistas de todo el mundo desde el inicio de la pandemia y estamos muy contentas de poder llegar a ti ahora a través de este curso.

[00:00:53] En este primer módulo aprenderás conceptos básicos sobre salud mental y sobre las principales psicopatologías que afectan a los periodistas. Trastorno por estrés postraumático, trauma vicario, síndrome del trabajador quemado, ansiedad, depresión. Como sabes, el tema de la salud mental de los periodistas es cada vez más recurrentes en las conferencias sobre periodismo a nivel mundial, sobre todo desde la pandemia.

[00:01:20] En este módulo aprenderás también herramientas sencillas y básicas para poder ir gestionando, poco a poco, tu día a día, ese estrés, ese malestar psicológico tan asociado al trabajo de los periodistas. Después, notarás y sentirás que esto no solamente afecta a tu salud mental de manera personal, sino que también tiene una repercusión en la calidad de nuestro trabajo.

[00:01:45] Es muy probable que en algún momento de tu carrera profesional hayas experimentado malestar psicológico relacionado con tu trabajo. En la pandemia, muchos periodistas hemos tenido que informar, por primera vez, sobre una situación que realmente nos estaba afectando a nivel personal. Esto ha causado mucha ansiedad, estrés, desafección e incluso estados de ánimo depresivos.

[00:02:11] Cuando acabes estos primeros videos, nos gustaría que te sintieras más acompañado, más acompañada, que sintieras que no estás solo, que no estás sola. Que el periodismo realmente es una profesión de alto riesgo para la salud mental y que cuanto antes lo identifiquemos, antes reconozcamos nuestra vulnerabilidad. Antes podremos poner remedio y generar dinámicas más saludables, que no solamente van a tener una repercusión a nivel personal en nuestra salud mental, sino que además también va a tener una repercusión en la calidad de nuestro trabajo, en el periodismo que hacemos y además también en el servicio que prestamos a nuestra comunidad. Porque como ya reflejan algunas investigaciones, cada vez las personas, la sociedad en general, está más insatisfecha con las noticias y es más reacia a consumir noticias.

[00:03:03] ¿Por qué decimos que el periodismo es una profesión de alto riesgo para nuestra salud mental? Lo es, y no sólo para aquellos periodistas que cubren conflictos o que trabajan en zonas peligrosas, donde hay mucha violencia como México o Brasil, o donde se viven dramas humanos y catástrofes. Por supuesto que en estos contextos el riesgo para la salud mental es mayor, pero es que el periodista de mesa, el periodista que nunca sale de la redacción, también está expuesto a muchos riesgos.

[00:03:37] Estas que te voy a contar son solo algunas de las dificultades a las que estamos expuestos los periodistas casi sin darnos cuenta y que hacen que nuestra profesión sea de alto riesgo para nuestra salud mental. El desorden en nuestros horarios, nuestro día a día está muchas veces sujeto a noticias de última hora que pueden saltar en

cualquier momento, que son imprevisibles; muchos de nosotros vivimos con la sensación de que necesitamos estar permanentemente conectados a la información, al mundo. Esto genera un exceso de trabajo, porque el mundo está todo el tiempo generando contenido y a veces queremos llegar a todo, pero es imposible. En nuestra profesión hay mucha precariedad laboral, hay sueldos bajos comparado con otros profesionales con la misma cualificación. La desinformación, las fake news y el ruido informativo que llega de las redes sociales, nos genera frustración y nos obliga a hacer a veces un trabajo extra, de desmentido. Nuestro trabajo tiene una alta implicación emocional, esto ocurre porque el periodismo es una profesión de servicio y sentimos que tenemos una misión de informar a nuestra comunidad y nos cargamos con esa responsabilidad. Para muchos periodistas, nuestro trabajo es muy visible, está muy expuesto al juicio, a las críticas, a la opinión de los demás, y eso es un elemento más de presión. Una última dificultad, es que estamos muy expuestos a todo lo malo que ocurre en el mundo, esto hace que en muchos casos nuestro mapa del mundo tenga un gran sesgo negativo.

[00:05:21] Quería hacer un inciso en este punto para hablarte sobre el trauma vicario, una dificultad con la que yo, todavía a día de hoy, sigo lidiando. El trauma vicario es un gran desgaste que se produce a nivel psicológico y emocional en aquellas personas que pasan demasiado tiempo expuestas al sufrimiento de los demás. En mi caso, el trauma vicario vino después de pasar años expuesta a información muy negativa sobre el mundo, cubriendo información sobre terrorismo, conflictos, accidentes, violencia. Todo esto generó en mí una imagen muy distorsionada del mundo. Realmente yo creía que el mundo era un lugar hostil y hasta que no fui capaz de identificar de dónde venía esa mirada, de dónde venía esa visión, esa distorsión del mundo que yo tenía, no pude empezar a poner remedio y a poder gestionar ese miedo, que se convertía un poco en miedo a la vida. Nadie me advirtió de este riesgo. Tampoco en la universidad, nadie me propuso jamás cambiar de sección y enfocarme en otro tipo de información. Esto es una clara señal de que en nuestro sector, en el periodismo, todavía estamos muy en pañales con respecto a nuestra salud mental y que todavía tenemos mucho que aprender.