

2: Habilidades emocionales para periodistas

[00:00:12] **Speaker 1** En este vídeo, quería compartir contigo todo lo que he aprendido acompañando a periodistas durante los últimos seis años. Seis años en los que he visto a muchos compañeros al límite. He visto a decenas de periodistas a punto de abandonar la profesión, sencillamente porque las habilidades emocionales que necesitamos para poder gestionar una vida como la de un periodista, no se nos enseñan en las escuelas de periodismo. Es por eso que con este curso pretendemos darte herramientas que te ayuden.

[00:00:44] Lo que he visto en más de un centenar de compañeros a los que he acompañado en los últimos años, sobre todo desde la pandemia, son historias que se repiten una y otra vez. Historias que nos hablan de que nos falta capacidad para auto motivarnos en el día a día, conectando con nuestro propósito como periodistas. Nos falta la confianza y la seguridad necesarias para poner límites a la hiperconectividad o al exceso de trabajo, y para expresar esos límites. Nos falta habilidad para detectar creencias que tenemos como colectivo sobre nuestra profesión y que nos limitan, como por ejemplo la creencia de que para ser buenos periodistas tenemos que poder con todo, como si fuéramos superhéroes. Nos cuesta mucho darnos cuenta de cuando nos estamos desgastando física y psicológicamente. Nos cuesta identificar que el estrés afecta a nuestra salud física y mental y a la calidad de nuestro trabajo también. Nos cuesta mucho hablar de salud mental a estas alturas, con todo lo que informamos sobre salud mental, cuando se trata de la nuestra, sigue siendo un tema tabú. Nos cuesta mucho también y no sabemos utilizar bien los recursos personales que tenemos para gestionar el estrés.

[00:02:07] Antes he mencionado por encima un tema importante, aprender habilidades emocionales para poder gestionar mejor nuestro estrés no solamente va a tener una repercusión en nuestra salud mental, sino también en la calidad de nuestro trabajo y en la mentalidad colectiva que como periodistas contribuimos a crear.

[00:02:31] Los periodistas somos como un filtro de la realidad, de ahí fuera, para la sociedad. Transformamos esa realidad en un producto, que luego llega a la sociedad cargado de nosotros, de nuestra mirada, de nuestro enfoque. Si nosotros, periodistas, estamos angustiados, estresados, ansiosos, pesimistas por el sesgo negativo ¿qué imagen del mundo vamos a proyectar en nuestro producto final o en las noticias que elegimos dar o no dar, en el enfoque que damos a lo que acontece? Un periodista no puede cumplir su misión con una mente agitada y estresada. Para ejercer bien nuestro trabajo necesitamos cultivar una mente que nos permita conectar con el entorno, que nos permita comprender el mundo y a los seres humanos, que nos genere, nos favorezca nuestra capacidad para discernir, para tomar decisiones, para ser más creativos. Todo esto necesita un estado de la mente en calma. Porque una mente agitada y estresada no hace buen periodismo, siempre y cuando entendamos el periodismo como una labor social, claro, no como un dispensador de noticias.

[00:03:49] Es por esto que en este curso y sobre todo en este primer módulo, vamos a hablar mucho sobre estrés. ¿Qué es el estrés? ¿Cómo nos afecta? Y por qué vivir en ese estado de permanente activación afecta a nuestra salud mental y a la calidad de nuestro trabajo. El estrés es la principal causa de muchas de las psicopatologías asociadas al trabajo del periodista. Estas psicopatologías no surgen de la noche a la mañana, ocurren como consecuencia del desgaste que genera el estrés en nuestro organismo. Integrando en nuestra vida herramientas sencillas como parar y observarnos, que nos permitan darnos cuenta de cuándo nos estamos desgastando, son fundamentales para poder

poner freno a ese desgaste. En este módulo tienes disponible una práctica de centramiento, que precisamente lo que pretende es entrenar estas pausas, que las vayas integrando y que vayas notando cómo van afectando en tu día a día. De esto y de mucho más seguiremos hablando en este módulo y en el resto del curso.