

2: Habilidades emocionales para periodistas ПТ (Portuguese)

[00:00:12] Neste vídeo, gostaria de compartilhar com vocês tudo o que aprendi acompanhando jornalistas nos últimos seis anos. Seis anos em que vi muitos colegas no limite. Já vi dezenas de jornalistas prestes a deixar a profissão simplesmente porque as habilidades emocionais que necessitamos para administrar uma vida de jornalista não nos são ensinadas nas escolas de jornalismo. É por isso que, com este curso, pretendemos fornecer ferramentas para ajudá-lo. O que vi em mais de uma centena de colegas que acompanhei nos últimos anos, especialmente desde a pandemia, são histórias que se repetem muitas vezes. Histórias que nos contam como nós não temos a capacidade de nos motivar diariamente, de nos conectar com nosso propósito como jornalistas. Não temos a confiança e a segurança necessárias para impor limites à hiperconectividade ou ao excesso de trabalho e para expressar esses limites. Não temos a capacidade de detectar as crenças que temos coletivamente sobre a nossa profissão e que nos limitam, como a crença de que, para sermos bons jornalistas, precisamos ser capazes de lidar com tudo, como se fôssemos super-heróis. Temos muita dificuldade de perceber quando estamos nos desgastando física e psicologicamente. Temos dificuldade de identificar que o estresse afeta nossa saúde física e mental e também a qualidade do nosso trabalho. Ainda temos dificuldade de falar sobre saúde mental neste momento, com tudo o que reportamos sobre saúde mental, mas quando se trata da nossa, ainda é um tópico tabu. Também temos muita dificuldade e não sabemos como usar bem os recursos pessoais de que dispomos para gerenciar o estresse. Acabo de mencionar por alto um tema importante: aprender habilidades emocionais para poder gerenciar melhor nosso estresse não só terá um impacto em nossa saúde mental, mas também na qualidade do nosso trabalho e na mentalidade coletiva que, como jornalistas, contribuimos para criar. Os jornalistas são como um filtro de realidade lá fora para a sociedade. Transformamos essa realidade em um produto que depois chega à sociedade carregada de nós, com nosso olhar, com o nossa foco. Se nós, jornalistas, estivermos angustiados, estressados, ansiosos, pessimistas por causa do viés negativo, que imagem do mundo vamos projetar em nosso produto final ou nas notícias que escolhemos dar ou não, na abordagem que adotamos do que está acontecendo? Um jornalista não pode cumprir sua missão com uma mente agitada e estressada. Para fazer bem o nosso trabalho, precisamos cultivar uma mente que nos permita nos conectar com o meio ambiente, que nos permita entender o mundo e os seres humanos, que favoreça a nossa capacidade de discernir, de tomar decisões, de ser mais criativo. Tudo isso exige um estado da mente calma. Porque uma mente agitada e estressada não faz um bom jornalismo. Desde que entendamos o jornalismo como trabalho social, é claro, não como um distribuidor de notícias. É por isso que neste curso e especialmente neste primeiro módulo, falaremos muito sobre estresse. O que é estresse? Como isso nos afeta? E por que viver nesse estado de ativação permanente afeta nossa saúde mental e a qualidade do nosso trabalho. O estresse é a principal causa de muitas das psicopatologias associadas ao trabalho dos jornalistas. Essas psicopatologias não surgem da noite para o dia. Eles ocorrem como resultado do desgaste gerado pelo estresse em nosso corpo. Integrar em nossas vidas ferramentas simples, como parar e se observar, que nos permitam perceber quando estamos nos desgastando, são essenciais para poder frear esse desgaste. Neste módulo, você vai aprender uma prática de foco que visa precisamente treinar essas pausas. Que você integre essas práticas e perceba como elas afetam a sua vida cotidiana. Continuaremos falando sobre isso e muito mais neste módulo e no restante do curso.