

6: Entrevista con la psicóloga Yorelis Acosta

[00:00:12] **Aldara Martitegui** Bienvenidos y bienvenidas a todos. Hoy vamos a hablar con la psicóloga clínica y social Yorelis Acosta, sobre salud mental, sobre la salud mental de los periodistas. Yorelis, tú llevas años trabajando con periodistas, dando talleres y dando apoyo psicológico a periodistas de tu país, de Venezuela. Como venimos viendo en los últimos años, la salud mental es un tema que nos afecta a todos, también a los periodistas. En todos estos años que tú llevas trabajando con periodistas, ¿qué tipos de problemas de salud mental son los más habituales, los que tú más has visto?, porque quizás lo más común o lo más conocido sea el trauma, el trastorno por estrés postraumático, pero nos podrías profundizar un poquito más, ¿qué es exactamente el trauma?, ¿Qué podemos hacer los periodistas ante una situación de trauma?

[00:01:03] **Yorelis Acosta** Bueno, muchísimas gracias. Para mí un placer compartir la experiencia que hemos tenido en Venezuela con la atención y ese crear conciencia del autocuidado y del cuidar nuestra salud mental. Y efectivamente, el estar expuesto a eventos que superan tu capacidad de comprensión, de respuesta, puede lesionar tu tranquilidad. Pensemos que salud mental en estos momentos yo la defino como tranquilidad, tranquilidad y un estado de ánimo positivo para ejercer tu trabajo de la mejor manera; y cuando digo estado de ánimo positivo tampoco me refiero a que debemos estar contentos todo el día, sino que mi estado de ánimo se pasea por tranquilidad, por calma, por serenidad, evita comportamientos negativos, puedo enfrentar emociones fuertes, emociones negativas y puedo gestionar el salir digamos que de una molestia, de la rabia o del dolor que me puede producir cubrir una noticia de guerra, por ejemplo. Puedo gestionar mi tranquilidad, puedo comprender y tengo herramientas para moverme a estados de ánimo más saludables. Insisto, no necesariamente la alegría, sino otros estados de ánimo más saludables. Entonces, lo más frecuente, fíjate que sin duda es cuando te enfrentas a una situación importante, grave, que te puede generar estrés postraumático. Pero también hay otros comportamientos menores o lesiones psicológicas menores que las vemos en lo cotidiano y nos parece normal sufrir de un alto nivel de estrés, tener problemas de insomnio o sufrir de ansiedad. La ansiedad es un trastorno del estado de ánimo y es muy frecuente que tu sigas, sigas trabajando con esos picos, con esos picos de ansiedad, incluso hacer ataques de pánico; y cuando lo comentas entre tus compañeros dice "a mi también me pasó", entonces lo patológico se convierte en lo cotidiano. Así que si bien aparecen este estrés postraumático, tenemos en estos momento muchos periodistas que siguen ejerciendo su trabajo con problemas relacionados con el descanso, que es lo más frecuente, problemas de insomnio en sus múltiples variedades. Luego tenemos problemas que se pueden generar por tener horarios tan complejos también, y sin duda los trastornos del estado de ánimo, y allí vamos a encontrar desde la desmotivación, una cosa que pareciera menor, hasta, verdad, alteraciones del estado de ánimo graves, como la depresión, como la ansiedad; pero entre uno y otro te puedes encontrar aturdimiento, colapso, agobio, verdad, y esto tiene además un efecto en otros factores importantes para ejercer el periodismo, como es la autoestima. Cuando tú estás en crisis, cuando estás pasando por un período de mucha ansiedad, tú misma puedes dudar de tu capacidad para ejercer el periodismo y tienes dudas en relación a lo haré bien o no lo haré. O sea hay trastornos entonces de el control del pensamiento, un sesgo hacia lo negativo, es decir que esta afectación psicológica es mucho más amplia.

[00:04:38] **Aldara Martitegui** Sí Yorelis y muchas veces hablamos, muchas gracias, hablamos de situaciones como que son evidentemente de riesgo, situaciones en las que los periodistas trabajan en conflictos, en zonas especialmente delicadas. Pero ¿qué pasa

con los periodistas que están en la redacción, que no salen jamás de la redacción, lo que llamamos periodistas de mesa?, ¿qué tipo de problemas, asociados a la salud mental, son los más habituales en estos periodistas que no están igual tan expuestos a estas situaciones que son evidentemente complicadas?

[00:05:12] **Yorelis Acosta** Sí, fíjate que tú señalas situaciones de guerra, pero si pensamos en Latinoamérica, algunas zonas que no están en guerra pueden ser muy peligrosas y ya eso también genera expectativa, alarma, precaución o preocupación para el periodista que tiene que ir a cubrir una noticia allí, no; y los que se quedan en la redacción también están afectados por el día a día, por procesar sólo noticias negativas. Yo no sé que porcentaje de noticias negativas este cubre, pero es la gran mayoría, la mayoría de esa noticia, del titular, de lo que llama la atención, de lo que sucede, generalmente tiene un impacto y son noticia de accidentes, de tragedias, así que el estar procesando esa información también te va a afectar. Luego hay dinámicas en las redacciones, en los medios, que no son las más saludables, no. O sea, yo pienso que el ritmo de vida, el ritmo de la redacción, se sabe cuando estás en temporada alta, cuando estás, cuando hay un evento particular donde todos andan como muy rápido, como falta el momento del stop, de la pausa breve en el trabajo que también es muy importante. Y a veces los periodistas consideran que hacer el stop es malo, es perder el tiempo, yo no puedo perder tiempo, no tengo tiempo, es decir, no tengo tiempo para mí es una señal de alarma, no. Pero el que se queda ahí en la redacción, que tiene que procesar grandes cantidades de información, hacer síntesis, leerla una y otra vez, también se ve afectado por ese consumo excesivo de información negativa y sin duda estas dinámicas de los medios de comunicación, y no tener límites a veces para el trabajo, o sea, tú sabes a que hora llegas y no sabes a que hora te vas a ir.

[00:07:10] **Aldara Martitegui** Efectivamente Yorelis, y no queremos que buenos profesionales abandonen su trabajo, porque tú lo has explicado antes muy bien, pero necesitamos periodistas saludables para hacer buen periodismo. Pero la realidad nos está hablando, nos está mostrando que realmente existe entre los periodistas el famoso síndrome del trabajador quemado, que me imagino que tiene que ver con todo esta situación que tú has descrito y que también afecta a los periodistas, evidentemente. Pero ¿qué es exactamente este síndrome del trabajador quemado? y ¿cómo un periodista en su día a día puede darse cuenta o puede saber que está, digamos, empezando a quemarse o que está ya quemado?

[00:07:52] **Yorelis Acosta** Sí, es una variante de la ansiedad y allí esta la diferencia está fundamentalmente cuando tú te ubicas en el área laboral, cuando piensas en tu trabajo y tú dices me incomoda, no quiero ir a mi espacio de trabajo, no, porque las consecuencias o los síntomas son muy parecidos a la ansiedad, en sus áreas tanto físicas, psicológica, conductuales. Tanto la ansiedad como el burnout y en general, los procesos psicológicos tienen varias dimensiones. Pensemos en lo físico, lo podemos asociar principalmente con el cansancio, con taquicardia, con falta de aire. Pero también hay otros síntomas de orden psicológico y de orden cognitivo, por ejemplo, a mí me, los periodistas no se han dado cuenta, pero es muy frecuente que el periodista te consulte porque está bloqueado, porque no le surgen las ideas para hacer un trabajo que antes le resultaba cotidiano, no "se me acabaron las ideas" y "se me acabaron las ideas". O sea, ocurren bloqueos mentales producto de este desgaste profesional, verdad, de no haberte atendido a tiempo, de no haber hecho un stop y entonces puedes sentir ese agotamiento mental, físico y emocional; y las consecuencias son que te derrumbas, un estrés crónico y la insatisfacción laboral, con ese conjunto de pensamientos, de dudas sobre tus capacidades para ejercer el trabajo.

[00:09:19] **Aldara Martitegui** Yorelis, tú que llevas tiempo trabajando con periodistas, que haces talleres, que les das apoyo psicológico, ¿qué les podemos decir a los compañeros que se sienten así, que han tocado fondo, que quieren abandonar la profesión? ¿que les podríamos decir, que les puedes decir tú, una profesional de la salud mental, para animarles a que no abandonen la profesión, a que no tiren la toalla?

[00:09:40] **Yorelis Acosta** Bueno, primero que no, no lleguen a tocar fondo, verdad. Entonces tendríamos dos mensajes, para aquellos que están, ya que se sienten muy agotados. Y permíteme insistir en el hecho que, nosotros tenemos mucho entrenamiento en identificar las señales físicas, oye estoy cansado, no voy a ir a trabajar, no dormí bien, no me voy a tomar un descanso. Pero no sabemos que debe pasarnos psicológicamente para poder hacer un stop o para buscar ayuda en un profesional de la salud psicológica, verdad. Entonces, cuando no tenemos esa claridad, seguimos trabajando y vamos a llegar al agotamiento físico, al agotamiento mental y al burnout. Entonces no esperemos llegar al agotamiento, a ese fondo como tú lo llamas, para buscar ayuda profesional. Tengamos prácticas saludables, tanto en el trabajo como en nuestra vida personal. Debemos tener una vida más o menos equilibrada y en este caso, el equilibrio no significa que tu vas a trabajar el 50% del tiempo y el otro 50 es para tu vida personal, eso no va a ser así, el trabajo es muy importante en nuestra vida, pero no puede ser un trabajo 24 horas, no puede que te quite el descanso, que a la hora de dormir, de todas maneras tú estás soñando con el trabajo, pensando con el trabajo cuando te vas a la cama o si te despiertas en la madrugada vas revisar el teléfono y aprovechas de responder algún correo. Eso no, no es correcto, no. Pero no, no llegues al colapso, cuando tu sientas que te que estás cansado, que tienes dificultades para ejercer tu trabajo, empieza a cuidar tu salud mental. Para mí, obviamente es un proceso y es un proceso de todos los días para cuidar nuestra salud física y emocional. Así que hacer esa insistencia, yo le diría, así como cuidas lo físico, así como cuidas tu dentadura, por ejemplo, que a nadie se le ocurriría no cepillarse en el día o irse a dormir sin cepillarse los dientes, todos los días nosotros debemos tener conductas de autocuidado, no. Entonces, enseñar la importancia de esto, también insistir en los medios de comunicación que, que estimulen prácticas saludables, tanto en la vida personal como en la vida laboral. Tendremos que crear alguna unidad de salud o seguridad laboral, que se encargue de hacer ese seguimiento al periodista, que el muy joven siente que se quiere comer el mundo y que tiene todas las fuerzas para trabajar 24 horas, pero no es así, o sea el trabajo debe tener unas condiciones para que tú permanezcas saludable, para que te sientas bien, para que no llegues al agotamiento y puedas ejercer tu trabajo. Eso entonces sería como este doble mensaje, aquellas personas que se sienten ya agotadas, pidan, busquen ayuda profesional para recuperarse física y emocionalmente. Es posible trabajar con la mejor disposición, con la mejor salud física y emocional. Sentirte fuerte, además, va a evitar que te derrumbes y que si te caes, porque es muy probable, verdad, que quedes impactado o por alguna noticia, o por algún evento, o porque realmente hay momentos donde te mandan de viaje y tienes que hacer una cobertura sin casi, casi, sin límite de tiempo, después debes hacer un stop, no. Entonces no llegues al agotamiento, cuídate siempre y cuida tu salud física y cuida tu salud emocional. Y a los empleadores y a los jefes, que tengan también mucha más atención y más conciencia de este autocuidado en sus trabajadores, en los trabajadores de la prensa. Y fíjate, hablamos de periodistas, pero yo también creo que los fotógrafos, un foto reportero está también muy expuesto porque él está en primera línea captando la imagen, la imagen muchas veces peligrosa, y vas a tomar cientos de fotografías y después vas a llegar a tu espacio de trabajo o a tu casa, a volver a mirar las imágenes una y otra vez hasta que escojas la imagen, o sea te estás

exponiendo presencialmente y luego de manera a distancia, o sea realmente el periodismo y el foto reportaje tienen un efecto en tu psique.

[00:14:12] **Aldara Martitegui** Que importante todo esto que cuentas Yorelis y que importante esto de parar para poder darnos cuenta de cómo estamos, porque tenemos tal ritmo de trabajo los periodistas muchas veces que es que como que no nos damos esos espacios para parar y ver y notar y sentir. Y momento en que muchas veces en que nos paramos y podemos percibir como estamos, es cuando podemos empezar a poner soluciones, y yo creo que uno de los grandes problemas que tenemos los periodistas es que no nos damos esos espacios para tomar conciencia de cómo estamos.

[00:14:42] **Yorelis Acosta** Pero además, si no te los das o si te los permites, otros te pueden señalar "bueno Aldara y ¿por qué tú estás descansando?, eres débil, te sientes cansada", no, o sea penalizas el buen comportamiento del otro y tiene que ver con algunos comportamientos tóxicos que hemos naturalizado, comportamientos tóxicos me refiero a acciones que van a perjudicar tu salud física y el bienestar y tu bienestar. Entonces, hacer pausas es lo correcto, hacer pausas breves en el día, después de una larga jornada de trabajo, puedes hacer tu almuerzo. Yo insisto con los periodistas que atienden, cuánto puedes demorar tomando tu almuerzo o tu desayuno, por qué debes tener el teléfono al lado, por qué tienes que estar consumiendo información o escribiendo a la vez que estás comiendo. Permítete comer en tus 15, 20 minutos, y lo ideal sería que tú tuvieras tu media hora para comer o hasta una hora para incluir un pequeño descanso. La legislación está hecha así, pero no nos los permitimos porque tengo que hacer. Entonces, ese pequeño descanso diario es necesario, puedes incluir cinco minutos de respiración, verdad, de calma, cerrar los ojos para descansar tanto la mente como tu vista y hacer unos ejercicios de respiración. Yo me tomaría diez minutos, ok, todo eso no es perder tiempo, es invertir en tu salud. Y después que tú haces esto, tú vas a sentirte mucho más recuperado para la siguiente jornada. Y tomar vacaciones es importante, aunque no vayas a viajar, eh toma, fíjate que ahorita muchas empresas insisten, no puedes acumular vacaciones, debes tomar las vacaciones porque el cuerpo físico y mental necesita recuperarse y además siempre tenemos cantidad de cosas pendientes. Así que toma tus vacaciones, haz una, si puedes un viaje breve, verdad, un viaje corto, haz tus diligencias, dedícale la salud, aprovecha de hacer este tú, tus exámenes médicos que son importantes y este y eso incluso va a hacer que regreses a trabajar con más ideas y con más creatividad.

[00:16:53] **Aldara Martitegui** Yorelis y en este punto creo que es importante que hablemos del suicidio, porque bueno es la causa de la muerte de 700.000 personas al año en el mundo, según la OMS, y entre ellos hay muchos periodistas, porque todo lo que nos estamos hablando, todo lo que nos estás contando, pues nos hace pensar que efectivamente en nuestra profesión hay muchos factores de riesgo. Lo que te quería preguntar, lo que me resulta interesante, es ¿cómo podemos, digamos de alguna manera, qué podemos hacer ante un compañero que creemos que pueda estar en riesgo de suicidio? ¿Que nos recomiendas?

[00:17:28] **Yorelis Acosta** Es importante que le abramos un espacio a esto, porque por muchos años también se pensó que no debíamos hablar o no debíamos cubrir esas noticias o no debían aparecer en medios de comunicación. Y hoy día la misma Organización Mundial de la Salud, alarmada precisamente, o llamando la atención por esos números tan horribles que aparecen y que para mí no son números, son personas que perdemos, es capital humano y sus familias, pensemos en eso, que por cada persona que perdemos pues hay un núcleo familiar que se va a quedar impactado y sufriendo.

Entonces, debemos hablar del suicidio, hay indicaciones de cómo hacerlo periódicamente. ¿Por qué es importante para los investigadores que tratamos ese tema? Precisamente para educar y para ir identificando estas señales de alarma que te van a permitir recuperar una vida, abrazar a un amigo que esté pasando por una situación difícil, que tenga una crisis en un trastorno psicológico como la depresión y que esté pensando en quitarse la vida. Detrás del suicidio hay sufrimiento, verdad, hay una persona que tiene un problema, un problema familiar, un problema económico, un, como dije, un trastorno psicológico. Y pasa meses sufriendo solo, sufriendo solo. Entonces en esos meses yo puedo estar cerca, debo estar cerca de mis compañeros de trabajo, aunque no seamos amigos, conocerlos y e identificar cualquier cambio del comportamiento en ese compañero de trabajo. Cuando ese compañero se queda aislado, cuando no quiere conversar, cuando no conversa, cuando no te cuenta de sus cosas personales, y eso no quiere decir que te va a contar su vida, pero si sabemos que es una persona que dice "oye este, vengo de tal parte" y de repente se calla, no, este sentido de aislamiento es importante, te tiene que llamar la atención, ¿qué pasa con tal compañera que no habla?. Problemas para dormir, el descanso es la base de la salud mental, así que todos que tengan problemas para dormir ya también me tiene que llamar la atención, porque su trabajo no va a ser el mismo y porque eso te puede llevar a lo que hemos hablado del desgaste físico y emocional, a una depresión, a una ideación suicida y este bueno, a tomar decisiones equivocadas. Hay señales, altos niveles de estrés, estrés prolongado, si sabemos que hay compañeros que están cubriendo noticias o incluso que fueron promovidos, que tienen cargos medianos, altos, donde tienen altos niveles de estrés. Si este estrés es mucho tiempo, prolongado, bueno tienes seis meses de mucho estrés, eso también te pone en una situación de riesgo, padecer dolor crónico o una enfermedad crónica, las personas que tienen enfermedades crónicas pueden también irse a sufrir de problemas psicológicos y que aparezca esta idea de no quiero seguir viviendo y ahí puede estar enmascarado el suicidio. A veces escuchamos personas, sobre todo los que tienen dolor crónico o alguna enfermedad, que dice "si yo no despierto mañana, me sentiría aliviado" no. Estar atento a ese tipo de verbalizaciones, de, este, "no quiero seguir viviendo", "no tengo fuerzas", "quiero que esto se acabe", son también señales de alerta discursiva; y perder la conexión con la vida, Aldara, me parece que también es fundamental, no quiero disfrutar, por ejemplo, el "no quiero ir a la playa, ¿para qué?", O sea "¿por qué me voy a tomar un descanso?" El la incapacidad de conectarte con lo positivo para mí también es una señal de alerta. Entonces verbalizaciones, un estado de ánimo negativo, estar sometido a estrés y a estrés laboral mucho tiempo, sentido de aislamiento, cambios en el comportamiento, pérdida de peso, porque podemos, bueno tal persona dejó de comer o no está comiendo adecuadamente; hábitos no saludables son para mí señales de alarma.

[00:21:49] **Aldara Martitegui** Yorelis que importante todo esto que nos estas contando.

[00:21:53] **Yorelis Acosta** Te has quedado sorprendida y estas como pasando revista de tus compañeros. ¿He observado esto en mis compañeros?

[00:21:59] **Aldara Martitegui** Claro, claro, claro. Es que una se da cuenta de la cantidad de síntomas que ve en los compañeros, no, y incluso también en uno mismo. Entonces, yo te quería pedir así como, como, como un cierre, como un resumen, para un profesional de la salud mental como tú, ¿qué sería ejercer la profesión del periodismo de manera saludable? En resumen, yo creo que lo has contado de alguna manera en esta entrevista, pero para que quedara un poco cerrado, ¿qué sería para ti, como profesional de la salud mental, el hecho de ejercer de manera saludable la profesión de periodista?

[00:22:40] **Yorelis Acosta** Eh hacer todo como lo hacen ustedes siempre, verdad, con mucha responsabilidad, con mucha pasión, tiene que haber pasión también en las acciones que uno tenga, y esa pasión es lo que te lleva a estar en el primer lugar, a arriesgar tu vida. Pero el colchón de todo eso, transversal a toda esa, a esas acciones de ejercer el periodismo, tiene que estar el auto cuidado, el cuidado de mi salud, en tenerte también como prioridad, en que tú mismo te recuerdes "yo debo estar bien, en todas mis capacidades para poder ejercer el periodismo", y no solamente para eso, sino para cuidar a mi familia, para cuidar a los otros, para llamar la atención a mis compañeros, para yo, yo digo como echarle un salvavidas, no sé como dicen ustedes, o sea, para lanzarle una mano al que está a mi lado, que muchas veces es más débil. Entonces, yo debo estar bien física y emocionalmente para poder ejercer bien y es posible ejercer el periodismo con salud física y con salud mental. No necesariamente, no, rompamos ese esquema, rompamos esos mitos de "trabajar bajo presión significa mucho estrés", o sea esa es la respuesta que tú debes evitar. Cuando tú te cuidas, verdad, yo procuro estar sano física y emocionalmente, y desde esa sanidad ejerzo, practico y vivo. Además, vivo, porque insisto, el trabajo ocupa un espacio muy importante de mi vida, pero mi vida la tengo que llenar de otras cosas. De desarrollar una vida en pareja, de tener una familia extendida, de disfrutar con los tuyos, de viajar, de leer, de descansar y de conectarte con las cosas buenas de del disfrute, de ir a una obra de teatro, de ir a un cine. Eso va a balancear tu vida, que es una indicación y me parece importante cerrar con eso, hay que tener una vida interesante, hacer muchas cosas y mantener un equilibrio, donde el trabajo es un pilar fundamental, pero alrededor de él tenemos que hacer otras cosas, además de cuidarnos física y emocionalmente, disfrutar la vida.

[00:25:03] **Aldara Martitegui** Muchísimas gracias Yorelis, vamos a cerrar aquí esta entrevista, pero mil gracias por todas tus aportaciones, tus consejos, todas estas pautas y orientaciones que nos has dado y que, bueno, pues esperamos que sirvan para facilitar un poco más esa toma de conciencia entre la profesión de lo importante que es cuidar de nuestra salud mental. Porque si queremos hacer buen periodismo, necesitamos estar bien.

[00:25:29] **Yorelis Acosta** Yo quisiera agregar, si me permites, 30 segundos en este ejercer el, en este cuidado de la salud mental, que tenemos que seguir insistiendo en la importancia del autocuidado, que no somos Superman o Superwoman. Muchas veces pensamos que tengo suficiente energía para hacerlo todo, que si puedo y no atiendo las señales de alarma. Y por otra parte, también todavía nos enfrentamos al estigma que significa pedir atención psicológica, porque eso puede dañar mi imagen o porque pueden pensar que soy débil, que no tengo fuerza, que voy a requerir una baja para mi trabajo. Y si lo necesitas, tienes que hacer el stop, te tienes que cuidar, no pasa nada. Muestra, las estadísticas de la OMS dicen que muy posiblemente el 80% de las personas tengan en algún momento de su vida una crisis de ansiedad, verdad, te sientas con dificultades que debes atender. Así que no pasa nada, tenemos que seguir hablando de salud mental, cuidándote, tumbando ese estigma que significa pedir ayuda. No somos débiles, precisamente tener fortaleza emocional significa que sé cuando necesito ayuda y la busco.

[00:26:48] **Aldara Martitegui** Muchísimas gracias Yorelis por traer tantísima luz y tanta sabiduría a este tema que es tan importante.

[00:26:55] **Yorelis Acosta** Gracias a ustedes.