

## M3V2.mp4

[00:00:12] Hola de nuevo. Hasta ahora hemos desmontado cinco mitos que tenemos en el periodismo y que claramente no son verdad: "debería ser capaz de aguantar la presión"; "tengo tanto que hacer que no puedo parar"; "puedo dejar hechas todas las tareas de mi lista"; "tengo que estar siempre conectado, siempre conectada"; "si no reviso todo el tiempo, me perderé cosas". En el vídeo anterior te explicábamos por qué estas afirmaciones no son verdad, así que si no lo has visto, te invito a hacerlo ahora o cuando acabes este.

[00:00:52] La lista de creencias erróneas en el periodismo es muy larga, pero en este video quiero enfocarme en otras cinco y voy a empezar por mi mito favorito. Mito número seis: "Tengo que hacer multitarea". Uno de los errores más comunes es pensar que un buen periodista es aquel o aquella persona que está a muchas cosas a la vez, que tiene que hacer multitarea sí o sí. Yo misma lo pensaba y además, siendo millennial creía que era muy buena haciéndolo. Sin embargo, la investigación demuestra que casi nadie puede hacer multitarea bien. De hecho, cuando lo hacemos cometemos más errores y esto no nos lo podemos permitir en el periodismo. Además, nos hace perder el tiempo y ser menos eficientes. Este estudio realizado en la Universidad de California, demostró que una vez que cambiamos de tarea, podemos tardar hasta 23 minutos en volver a la tarea original y en muchos casos, nunca volvemos a lo que estábamos haciendo. Es por eso que tenemos que minimizar la multitarea lo más posible y pasar siempre que podamos a monotarea, que es una tarea a la vez. Una técnica que te puede ayudar a hacer esto es la técnica del trabajo profundo, del Deep work. Hay algunas tareas que no requieren de toda nuestra atención y necesitan un foco superficial, y entonces pueden estar salpicadas por distracciones. Pero sin embargo, hay otras tareas como escribir un artículo, como generar un informe, cualquier tarea que se te ocurra en la que realmente requieras concentración; esas tareas se hacen mejor con un foco de concentración, un foco profundo, como en la imagen, no, buceando hasta el fondo del océano para realmente sacar ese tesoro, ese gran titular, esa gran entrada para poder analizar esos datos, y en ese momento necesitas el mínimo de distracciones posibles. Se trata de generar en tu agenda bloques de tiempo en los que puedas concentrarte sin distracciones. Y aquí quiero darte dos consejos, primero, sé radical con tu tiempo de trabajo profundo, porque alrededor de la mitad de las distracciones que tenemos nos las causamos nosotros mismos, así que piénsalo dos veces antes de auto-distraerte, de distraerte a ti mismo o a ti misma; y el segundo consejo, es importante que comuniques a los demás que estás haciendo trabajo profundo y que no se te puede distraer. Pero claro, puede ocurrir algo urgente, con lo cual es muy importante que establezcas un canal con el que se pueden comunicar contigo si hay algo urgente. Lo que yo hago, pues dejo el teléfono con sonido, así me pueden llamar si hay algo urgente.

[00:03:59] Mito número siete: "Necesito responder inmediatamente". Muchas personas piensan que tienen que responder inmediatamente cuando reciben un correo electrónico o un mensaje por WhatsApp o por cualquier otra plataforma. Y no solo pasa en el periodismo. Lo que ves son los resultados de una encuesta realizada por el Servicio de Correos Superhuman, entrevistaron a unos mil trabajadores del conocimiento, mezclados entre trabajadores que trabajaban en remoto y algunos que iban a la oficina. Y aquí ves que en todos los casos, la mitad o más de las personas creían que tenían que responder en menos de 30 minutos; en los correos electrónicos y también en los chats, aumentaba un poco ese porcentaje si era un jefe o una jefa el que mandaba el mensaje, pero realmente ocurría en casi todos los casos, que creían que tenían que responder, la mitad de ellos, en 30 minutos o menos. Así que si tú también tienes esa creencia, ya sabes que

no eres el único o la única. Existe un concepto que se llama el sesgo de la urgencia del correo electrónico, creemos que tenemos que responder más rápido de lo que realmente es necesario. En este estudio analizaron correos electrónicos que no eran urgentes y que habían sido enviados fuera del horario laboral. Esos correos le parecían más urgentes a quien los recibía que a quien los mandaba; y el emisor subestimaba el estrés que recibía la persona cuando leía el correo. Así que la urgencia es relativa. ¿Cómo podemos mitigar ese sesgo que nos lleva a querer responder inmediatamente? Pues te doy tres consejos: primero, que clarifiques en tu email cuándo es necesario que ese email obtenga respuesta y esto va a ayudar a la otra persona a saber cuando tiene que hacerlo; cuando escribas fuera del horario laboral, fundamental que utilices la función de envío retardado de ese correo y así le llegará a la persona dentro de su horario laboral; y además, sobre todo si trabajas con diferentes zonas horarias, puedes añadir a tu correo electrónico una coetilla al final que diga esto: "Mis horas de trabajo pueden no ser las tuyas. Por favor, no sientas la obligación de responder fuera de tu horario laboral habitual".

[00:06:34] Mito número ocho: "No puedo decir que no". Todos los periodistas deberíamos aprender a establecer límites y a comunicarlos, porque tendemos a pensar que tenemos que decir que sí a todo y acabamos priorizando el trabajo sobre nuestra salud. Te recuerdo lo que dicen en los aviones, "póngase la mascarilla de oxígeno primero antes de ayudar a los demás" y eso significa que tenemos que ser mejores a la hora de decir que no. En The Self-Investigation siempre decimos que debemos considerar cada petición como un punto de entrada para la negociación. Y en toda negociación, tienes opciones: puedes decir que sí; o sí pero para hacerlo necesito delegar o dejar esta otra tarea; puedes decir que no; o puedes decir quizás, déjame que lo valore. Es una cuestión de comunicación y de clarificar expectativas, de no asumir nada. Tanto tú como la persona que te ha pedido algo, tenéis necesidades y prioridades, sois iguales en eso y puedes reconocer justamente esto cuando comuniques tus límites. Así que recuerda, al decir "no" también estás diciendo "sí" a otra cosa, principalmente a ti mismo o a ti misma, porque tú eres tan importante como tu trabajo.

[00:08:05] Mito número nueve: "Es suficiente si yo cambio". Puedes establecer límites, pero si no los comunicas y haces que los demás piensen sobre qué límites son saludables, puede que tus esfuerzos individuales no sean suficientes. En periodismo somos expertos y expertas en comunicación, pero raramente hablamos sobre cómo podemos comunicarnos mejor entre nosotros. ¿Qué tal si empiezas una conversación sobre límites y barreras digitales con tu equipo? Tienes la excusa perfecta, estás haciendo este curso. ¿Cómo de organizada está tu comunicación y las herramientas que usas para comunicarte? Para mí hay dos preguntas clave: ¿cómo diferenciar lo que es urgente? Y ¿qué canales usas o usáis para comunicaciones fuera del horario laboral? Es importante responder a estas preguntas como equipo y llegar a un acuerdo. Una herramienta que te puede facilitar tener esta conversación con las personas con las que trabajas es el marco de comunicación digital en equipo. En los recursos te he dejado un artículo explicando más sobre cómo llevarlo a cabo.

[00:09:19] Mito número diez: "El periodismo es así, no va a cambiar". Entiendo que puedas pensar así, durante mucho tiempo yo misma también lo creía. Cuando empecé como periodista tuve depresión, era 2008 y todo el mundo me decía "ocúltalo, te va a perjudicar a tu carrera" y a la vez me llegaron decenas de compañeros diciendo "yo estoy como tú, yo estoy tomando antidepresivos o estoy tomando ansiolíticos". Sin embargo, la pandemia ha hecho que los retos de salud mental que tenemos como periodistas y como sociedad sean palpables y ya es muy difícil ocultarlos. Cada vez hay más periodistas que alzamos la voz sobre nuestros casos, nuestras experiencias y estamos ayudando a

normalizar la conversación. En estos años trabajando directamente con los medios, justamente en estos asuntos, apoyando directamente a las redacciones, he visto un cambio. Muchos directivos están tomando medidas para apoyar a sus redacciones en asuntos de salud mental; casi todas las grandes conferencias periodísticas ocurridas en 2022 incluían al menos un panel o una conferencia sobre salud mental. Hay esperanza para el cambio, tenemos que trabajar juntos, juntas, para conseguir generar maneras más saludables de hacer nuestra profesión y este es el momento. Por eso el módulo cuatro, el final del curso, estará centrado en este tema. Pero por ahora quiero dejarte con una reflexión, con una idea en tu cabeza. Quizás ya viste el Digital News Report de 2022, el informe sobre los medios que publica todos los años el Reuters Institute de la Universidad de Oxford; una de sus principales conclusiones es que está creciendo la cantidad de personas que deciden racionalizar o limitar su exposición a las noticias. Estas son las principales razones para la evasión selectiva de noticias, y quiero centrarme en dos: el 29% dice que les agota la cantidad de noticias y el 36% dice que las noticias tienen un efecto negativo en su estado de ánimo. Estos resultados me hacen pensar: si las personas evitan las noticias porque les afecta negativamente a su estado de ánimo, ¿cuál es el impacto sobre los periodistas que las producen? Y ¿sería esta realidad diferente si los periodistas tuviéramos mejores condiciones laborales y existiera una cultura de trabajo más sana? En The Self-Investigation lo tenemos claro, para producir periodismo de calidad necesitamos periodistas saludables y una mejor cultura de cuidado.