

M4V5.webm

[00:00:12] **Mar Cabra** Hola. Estamos hablando de estrategias para normalizar la conversación sobre salud mental en los medios. Y claramente, una de las maneras de hacerlo es escribiendo sobre ello, es nuestro poder de altavoz como periodistas. Sobre todo porque la salud mental es un tema que afecta a gran parte de la población. Un informe publicado a mediados de 2022 por la Organización Mundial de la Salud hablaba de datos de 2019 y decía que casi mil millones de personas estaban afectadas por un trastorno mental; las cifras de suicidio también eran muy altas, de depresión. Es por eso que tenemos que escribir sobre estos temas cada vez más en los medios y hoy vamos a hablar en este momento con dos personas que tienen proyectos poniendo justamente el foco sobre la salud mental. Tenemos con nosotros a María Miret, que es periodista internacional, especializada en salud y creadora de un proyecto que se llama Almas Rotas, que justamente está enfocado en periodismo y salud mental. Bienvenida, María.

[00:01:18] **María Miret** Gracias Mar, gracias por invitarme.

[00:01:22] **Mar Cabra** Y también tenemos con nosotros, con nosotras a Irene Baños, que es periodista multimedia especializada en cambio climático y ha escrito varios libros, uno de ellos justamente sobre un tema que está cada vez más en alza: La ecoansiedad. Su libro se llama Ecoansias. Bienvenida, Irene.

[00:01:42] **Irene Baños** Muchas gracias Mar, es un placer este espacio.

[00:01:46] **Mar Cabra** Estamos hablando de salud mental y quiero empezar por preguntaros ¿cómo estáis? María, ¿qué tal estás hoy?

[00:01:52] **María Miret** Pues me encuentro bien, la verdad. Gracias.

[00:01:57] **Mar Cabra** Fantástico, buenísimo. Y hay algo más que quieras comentar sobre cómo estás, porque normalmente nos quedamos solo en el bien, no, "¿qué tal estás?" "bien, bien". ¿Algo más que quieras compartir si te animas?

[00:02:08] **María Miret** Sí, pues mira estoy intentando, acabo de arrancar como quien dice, el curso. He estado más de dos meses fuera de Madrid, que es la ciudad donde vivo en España y estoy intentando a ver si logro no dejarme llevar por esa vorágine de de la vuelta al cole, vuelta al trabajo, eh que me hace muchos años, a estas alturas de curso, empezar a entrar en un bucle de ya de ansiedad, de estrés y de y de perder la rutina de momentos del día de cuidados. Y por ahora lo estoy consiguiendo; es verdad que estoy recién llegada, como te digo, pero por ahora estoy logrando estar en mi día a día eh incorporando el bienestar en mi día a día todavía. Así que ese es mi día.

[00:02:50] **Mar Cabra** En horabuena, que buena noticia María, gracias por compartir. Irene ¿cómo estás tú?

[00:02:57] **Irene Baños** Pues la verdad que estoy un poco resfriada ahora mismo, no sé si se escucha a través de la voz; compartiendo también ese sentimiento de María, de intentar controlar que la vuelta al cole no nos supere. Pero justamente hoy le estaba dando vueltas, no, por por este vídeo que íbamos a grabar, a ese sentimiento que tantas veces tenemos de sentirnos culpables por estar enferma. Yo, no, como como autónoma, eh hoy me siento débil, ayer me sentía débil, entonces no estoy al 100%, no estoy cumpliendo con las expectativas que yo misma me impongo a mí misma y eso es una de

las cargas mayores que yo llevo sufriendo a lo largo de estos años y por lo que más me ha inspirado tu trabajo Mar también, no, el decir eh una persona asalariada hoy se tomaría un día de baja, yo no lo voy a hacer, pero tienes derecho a sentirte mal y a estar enferma, no. Ese bienestar que debemos integrar en nuestro día a día, como mencionaba María.

[00:03:53] **Mar Cabra** Muchísimas gracias, Irene, por sumarte a nosotras hoy. De haberlo sabido, habría cancelado este vídeo. Nos hemos enterado nada más unirnos, así que muchísimas gracias por el esfuerzo y lo que decimos siempre, hay que cuidarse. Si en algún momento te encuentras mal, pues paramos y sobre todo un vasito de agua ahí al lado tuyo espero que te venga bien. Bueno, muchísimas gracias a las dos. Estáis aquí porque vamos a hablar de vuestros proyectos. Es curioso, porque cuando en muchas ocasiones los periodistas empezamos un proyecto sobre salud mental, está relacionado con una experiencia vivida. Es mi caso, es el caso de muchos compañeros y compañeras que conozco y es el caso de vosotras dos. María, ¿por qué empezaste Almas Rotas? ¿Por qué decidiste especializarte en salud mental?

[00:04:39] **María Miret** Sí, efectivamente. En mi caso, Almas Rotas es un proyecto que se lleva gestando hace muchos años ya y que parte de de una experiencia vital, efectivamente, en concreto de dos bajas por ansiedad o depresión en sendas agencias de prensa en las que trabajé en su momento. En las dos había un problema de acoso laboral, en una de ellas absolutamente flagrante. Y yo ya en su momento sentí que el periodismo, ejercer el periodismo, me costaba la salud. Se unió a un momento también de de proyecto profesional, a una oportunidad nueva que fue encargarme de la comunicación del ciber de Salud Mental, que es un centro de investigaciones biomédica en red aquí en España, y eso me dio la base de la experiencia profesional también. A raíz de ahí empecé a trabajar también en comunicación de proyectos europeos, en investigación en salud mental, tanto en países de Europa como en diversos países de Asia y de África. Y con todo ese conglomerado con el que se ha ido, es con el con el que se ha ido construyendo Almas Rotas y en concreto ya el proyecto realmente puedo decir que que se gestó, bueno, que ya se venía gestando hace años, pero que tomó forma antes de la pandemia, pero también a raíz de una experiencia personal, en este caso ya no ligada a mi trayectoria laboral, pero sí una experiencia con el trastorno de estrés postraumático.

[00:06:12] **Mar Cabra** Muchísimas gracias, María, por compartir y por hablar tan abiertamente de esos asuntos que has ido viviendo. Hablaremos ahora más de Almas Rotas y cómo se constituye ese proyecto, en qué consiste. Pero antes, Irene, cuéntanos sobre tu experiencia, porque tú eres periodista haciendo periodismo ambiental; el periodismo ambiental puede tener efecto en la salud mental y ese fue tu caso.

[00:06:38] **Irene Baños** Sí, efectivamente, sin mayor preparación científica, quizás también por eso, porque era la primera vez que me enfrentaba a descubrir la gravedad de la situación en la que estamos inmersos, no, de crisis climática, crisis ecológica. Me daba cuenta de que llegó un momento en que no era capaz de separar la parte profesional de la parte personal y que cuanto más aprendía y cuanto más quería informar, más me afectaba a mi vida personal y también afectaba, por tanto, a todas las personas que nos rodeaban. Y una parte yo creo de de ese problema es que no contaba con las herramientas de qué hacer. Iba, informaba sobre un problema tras otro, que cuando trabajas en el periodismo ambiental prácticamente solo informa sobre problemas; pero me veía sin las herramientas para luego trasladar eso en algo positivo en mi día a día. Y desde pues salir a cenar con mi pareja a el cumpleaños y que un familiar me regalara algo de ropa, a tener que planear un viaje, era un auténtico estrés. Entonces me daba cuenta

que el trabajo se había absorbido absolutamente todos los sectores y espacios de mi vida. Ese trabajo, que conllevaba tratar sobre un tema tan grave que me dejaba sin energía para luego hacerlo bien, no, entonces es un poco como la pescadilla que se muerde la cola. Y a partir de ahí, pues tuve la oportunidad de plasmar esa búsqueda de soluciones, esa búsqueda por una sostenibilidad que mueva hacia la acción y no hacia la parálisis a través del libro de Ecoansias.

[00:08:12] **Mar Cabra** Puede que alguno o algunas de las personas que nos esté escuchando diga: ¿cómo el periodismo ambiental puede afectar a tu salud? ¿la emergencia climática afecta a tu salud mental? ¿cómo es eso? Esto es lo que se llama ecoansiedad, ¿no? Y no sólo lo vivimos los periodistas, sino que también lo están viviendo pues todas las personas que están en el mundo del activismo, incluso creo que lo pueden vivir también las personas que leen sobre estas noticias. Cuéntenos un poquito más sobre este término, que quizás es la primera vez que algunos hayan escuchado, Irene.

[00:08:45] **Irene Baños** Efectivamente, la ecoansiedad se traduce en un miedo crónico hacia ese futuro aterrador sobre el que estamos leyendo constantemente o escuchando. Y a eso se une, como decía, la falta de herramientas para hacerle frente, esa frustración. Entonces, ese ecoagobio, como también lo llaman mucho, nos suele llevar hacia una parálisis o algunas personas a experimentar incluso síntomas asociados con la ansiedad, como puede ser no pues dificultad para respirar o falta de motivación para levantarse por las mañanas, etc. Aunque todavía no está diagnosticado como tal como un trastorno psicológico, seguramente vamos a escuchar cada vez más hablar de este problema que afecta a una creciente parte de la población, muy particularmente a la gente joven, que por un lado es la que está más concienciada, pero también la que ve que es que su propio futuro y presente el que está en juego, no, ya no a por no hablar de si quieren tener futuras generaciones qué planeta les van a dejar. Ese es un poco la definición de la ecoansiedad. Por supuesto, la crisis climática tiene otros impactos en la salud mental mucho más graves, como por ejemplo el impacto de las personas que sufren o que se ven inmersas en una situación de evento climático catastrófico, como puede ser un huracán o una inundación y el destrozo de sus casas, no, perder todos sus bienes, etc. Pero esta parte de la ecoansiedad, lo que tiene de grave es que puede afectar absolutamente cualquier persona, por mucho que no esté cerca o en el ojo del huracán, por así decirlo, no, que nos puede afectar a cada ciudadano simplemente viendo las noticias del telediario del día a día.

[00:10:35] **Mar Cabra** Y definitivamente afecta a los periodistas que estamos reportando sobre eso todos los días, o potencialmente puede afectar. Tú decidiste convertir lo que te pasaba a ti en algo positivo, escribiste un libro, Ecoansias, publicado en 2020, en donde hablabas justamente sobre lo que te había pasado a ti y también sobre soluciones. ¿Cómo convertimos la ecoansiedad en algo positivo?

[00:10:59] **Irene Baños** La clave para transformar la ecoansiedad en algo positivo es transformarlo en acción. Parece muy sencillo, pero no lo es. Al final, es contraproducente que lo que nos genera el agobio, que es la falta de acción climática, no, el decir "bueno, vamos hacia un futuro aterrador y no estamos haciendo lo suficiente", nos lleve precisamente a querer tirar la toalla, a no querer salir de la cama, no, a no querer escuchar más sobre eso. Es justamente lo contrario de lo que debería fomentar un periodismo constructivo. Entonces, lo que necesitamos es transformar ese miedo, ese agobio, en un miedo que busca una vía de salida, una escapatoria. El miedo per se o la ecoansiedad, el agobio, no es un sentimiento negativo; sentir ecoansiedad refleja que

estamos entendiendo la gravedad de la situación en la que estamos inmersos, lo importante es saber hacia dónde correr. Rebecca Solnit, que es una autora que tiene una metáfora muy interesante, que dice que la esperanza no debe ser como un ticket de lotería, no, que nos hace quedarnos a esperar a ver si nos llega la buena suerte, sino un hacha que nos permite derribar las puertas de la salida de emergencia. En ese sentido, yo creo que podemos apoyarnos en que esa ecoansiedad se transforme, decir: bueno, estoy agobiada porque la situación es muy negativa ¿qué pudo hacer yo para que eso sea positivo? Para encontrar salidas. Y desde el periodismo, creo que ahí tenemos que fomentar un periodismo de soluciones, un periodismo constructivo o, como ya se empieza a hablar, incluso un periodismo de la esperanza. Un periodismo que cuente la gravedad de la situación, por supuesto, en ningún momento tenemos que quitarle importancia a la parte de la gravedad; pero sí que hay que aportar alternativas y hay que aportar herramientas a la ciudadanía y al lector para que no solamente le sumerjan en una frustración, sino que de verdad se vean capacitados, en caso de querer, para tomar esa acción en positivo.

[00:13:11] **Mar Cabra** Muchísimas gracias, Irene. Hablabas de una palabras clave: Esperanza; y yo creo que esto hila muy bien con el proyecto de María, porque Almas Rotas, justamente, María es un proyecto que quiere dar esperanza y poner luz sobre estos casos de salud mental que hay en el periodismo, de cara a normalizar la conversación.

[00:13:31] **María Miret** Me encanta, además, porque lo que decía Irene enlaza muy bien con una idea que últimamente también le he dado bastantes vueltas, no; y es hasta que punto una de las cosas que siento que tiene que cambiar y espero que mi proyecto Almas Rotas contribuya a ello, es desde qué lugar informamos los periodistas y cómo estamos los periodistas como seres humanos, no. Ya no solo desde ese lugar de periodismo saludable, no, del que hablamos tanto tú y yo ¿no? de periodistas saludables hacemos mejor periodismo, no; ya no sólo desde ahí, sino eh siento yo, que he estado muchos años trabajando en temas de salud, siempre digo que tenemos unas ciertas similitudes con los médicos, a pesar de que aparentemente la medicina y el periodismo son profesiones muy diferentes. Pero también en medicina, durante muchos años el discurso era que el médico tiene que ser un ser que no siente, que no padece y que jamás se implica con sus pacientes, no. Y sin embargo, hay toda una corriente de la medicina humanizado, de la humanización de la sanidad, que precisamente habla de lo contrario, de un profesional que mira a los ojos a su paciente, que se implica en el problema, que siente también el dolor del paciente, más allá de que en algunos momentos tenga que generar una cierta distancia emocional para que no le lleve la corriente, ¿no? Una cosa es la empatía y otra cosa es dejarte ya arrastrar, no. Entonces siento que con los periodistas está pasando un poquito lo mismo, no, o debería llevarnos hacia ahí esa corriente ¿no? En el sentido de que de asumir que somos seres humanos, no; y ha pasado, incluso en pandemia, al menos aquí en España, por ejemplo, algún caso de una redactora que se puso a llorar directamente ante un testimonio de una de sus fuentes, no. Entonces siento que es, Almas Rotas me encantaría que, entre otras cosas, ayude a derribar alguno de esos mitos, no, de que tenemos que tener esta distancia, ser seres que no sienten empatía, que jamás podemos tener una relación personal con nuestras fuentes. Bueno, pues desde ahí, no, siento que ese es como la piedra de toque de empezar a construir y por supuesto, Almas Rotas como proyecto pretende dar herramientas a los periodistas, no sólo de gestión de estrés, sino yo digo que la propuesta es incorporar los cuidados en el trabajo informativo y que llegue un momento en que el bienestar sea parte de las redacciones, ¿no?

[00:16:00] **Mar Cabra** ¿Cómo lo haces entonces, María? ¿En qué consiste exactamente el proyecto?

[00:16:04] **María Miret** Iba a ligar con eso. Almas Rotas tiene tres patas, no, es un proyecto que se desarrolla a través de tres ejes, no. El primero es el debate; para mí la primera propuesta fue: pongamos sobre la mesa y empecemos a hablar de problemas de depresión, de burnout, de ansiedad, de estrés postraumático y, por qué no, de suicidio entre los periodistas. La segunda pata es la investigación sobre salud mental de los periodistas, que ya hay bastantes papers, hay investigación científica sobre los problemas de salud mental en un sector como el periodismo, incluso ya en España tenemos también una una investigación que ha salido relativamente hace poco. Y la tercera pata son los recursos; ahí sí es donde ofrezco herramientas no solo para la gestión del estrés, sino, como digo, con una propuesta de incorporar los cuidados en el día a día informativo y que el bienestar forme parte de del de las redacciones, no sólo de las redacciones, sino del quehacer diario de un periodista y y que pasemos de ese mito de que el periodista es una persona solitaria, divorciada, alcohólica, no, de esa, de toda esa, ese, iba a decir romanticismo, pero de romántico no tiene nada ¿no? Todo ese aura de que ser periodista conlleva una una mala vida y unos hábitos poco saludables; transformar eso, no, y por qué no podemos ser periodistas saludables y además hacer un buen periodismo. Sí que es verdad que que voy encontrando, no, modos por los que voy, me van entrando ingresos propios del proyecto, ¿no? Uno de ellos son los cursos. He desarrollado dos formaciones, uno es un curso de periodismo saludable, que es un curso de salud mental y cuidados para periodistas, y otro es un curso muy específico de periodismo y trauma, para reporteros de guerra y periodistas en conflicto.

[00:18:02] **Mar Cabra** Irene, en tu caso ¿qué recomendación le darías a alguien que quiere transformar algo que ha vivido personalmente pues en una herramienta de apoyo, pues por ejemplo un libro?

[00:18:13] **Irene Baños** Bueno, lo primero que que se siente bien a pensar cómo lo va a hacer y que no acabe impactando más de lo que quiere resolver, no. O sea, creo que muchas veces a la hora de transportar esa ayuda y de meternos en proyectos como este del que está hablando Mar, o en mi caso Ecoansias, es verdad que me ayudó a canalizar lo que sentía y que creo y espero que haya servido a otras personas; pero también es verdad que son proyectos luego muy ambiciosos, que pueden acabar afectandote de otra manera, no. Entonces por supuesto animar a todas las personas a iniciar esos proyectos, pero siempre con las bases muy claras de qué tenemos que evitar, no, a través de ese periodismo saludable del que hablabais; yo creo que alejarnos de querer hacerlo todo perfecto, de querer ser salvadoras, no, y de poder aportar nuestro granito de arena, pero sin que por ello, por el camino, nos olvidemos de nuestra salud, no. Que muchas veces, por intentar ayudar o contribuir a otras personas, nos olvidamos de dónde partíamos y cuál era el objetivo de precisamente sentar unas bases del periodismo saludable.

[00:19:25] **Mar Cabra** Además, Irene, tienes contacto tú con América Latina, porque trabajas en la Deutsche Welle Akademie. ¿Qué otros retos, más allá de los que has hablado con respecto al periodismo ambiental, ves que están enfrentando los periodistas en América Latina y sobre todo tú también en tu trabajo?

[00:19:42] **Irene Baños** Bueno, los periodistas en América Latina, sin irnos del periodismo ambiental, sufren una de las mayores amenazas del periodismo a nivel mundial, que es el asesinato por cubrir los temas que están cubriendo, no; como acabamos de ver recientemente incluso con el periodista de The Guardian y su compañero, que

desaparecieron en la Amazonia brasileña, si no me equivoco. América Latina, desgraciadamente, es la región que encabeza la lista, año tras año, de asesinatos de líderes ambientales y también de periodistas ambientales. Eso, por supuesto, es lo primero que hay que atajar, no. Que estamos aquí hablando de salud mental, pero es que hay personas que se están jugando su vida directamente por poder hacer un periodismo veraz y que no baile el agua a los cuatro poderes de siempre, ¿no? Entonces, por supuesto, mi máximo apoyo, respeto y admiración a los compañeros que se juegan la vida en el día a día cubriendo estos temas.

[00:20:42] **Mar Cabra** María, tú también has escrito sobre múltiples temas de salud y sobre todo de salud mental. Es un tema que, como decía al principio, tenemos que cubrir en los medios de comunicación, porque la predominancia en la sociedad es cada cada vez mayor, ¿no? La depresión y la ansiedad, decía la Organización Mundial de la Salud, han aumentado más de un 25% tan sólo en el primer año de la pandemia. Y uno de los temas clave, sobre los que estamos escribiendo cada vez más, lamentablemente es el suicidio. Datos de la Organización Mundial de la Salud recientes decían que más de una de cada 100 muertes habían sido por suicidio; el 58% de ellos ocurrían antes de los 50 años de edad. ¿Estamos haciéndolo bien en los medios de comunicación cuando hablamos de suicidio o hay algo que podríamos hacer mejor?

[00:21:35] **María Miret** Bueno, yo diría que todavía lo estamos haciendo regular. Lo único que sí que es verdad, que empieza haber algunas iniciativas que ponen algo de luz, no, y ponen el foco en una forma mejor de hacer las cosas, no. Aquí en España, por ejemplo, ya hay unas recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre cómo abordar el suicidio en los medios de comunicación y la propia Agencia EFE sacó también una guía para ayudar a sus periodistas sobre cómo informar, no. Partiendo de una base que que es que es relativa al suicidio, pero también al resto de enfermedades de salud mental, no; y es que prácticamente siempre son enfermedades que tienen un origen multifactorial, que se deben a muchos factores y que nunca es acertado simplificar, ¿no? Luego en concreto, en ya en específico, al informar sobre suicidio hay cosas más concretas, no, como por ejemplo tradicionalmente siempre se ha informado de un suicidio y se ponía la imagen, no, del lugar donde ocurrió o se entrevistaba a los vecinos y a familiares; y es muy fácil que esas personas en un momento de shock, que una persona acaba de, no sé, de caer o de, no, de morir de esta forma, ehm pues digan cosas o den detalles que son solo como la punta del iceberg, no. No se puede simplificar, murió por por un tema de amor ¿no? Porque hay siempre muchas causas detrás. Entonces, esa es una de las claves y por supuesto, yo siento que ahí sí es verdad que ya se empiezan a hacer las cosas mejor, aunque falta mucho camino por recorrer, pero siempre la base es el no dar detalles, no. Porque sí que hay, la literatura científica se ha visto claramente que dar detalles de cómo una persona se quita la vida sí puede animar a una persona que esté en un momento de gran vulnerabilidad, de máxima vulnerabilidad o de máximo riesgo de suicidio, le puede animar a dar el paso ¿no?

[00:23:35] **Mar Cabra** Vamos a mirar al futuro, para cerrar. De aquí a cinco años, ¿dónde queréis o dónde querríais que estemos con respecto a salud mental en el periodismo? Irene.

[00:23:48] **Irene Baños** Pues por supuesto que se haya visibilizado la salud mental mucho más a nivel social en general, y que haya mucho más apoyo. Claro, que eso también quiere decir que cada vez vamos a sufrir más de salud mental y que de ahí la necesidad va a aumentar. Pero puesto que ya están presente en nuestro día a día, que nos exijamos menos, que seamos conscientes de que cuanto peor estemos, menos

podemos contribuir a la causa que sea, a la que queramos contribuir. Y, por supuesto, menos podemos aportar a un periodismo de calidad. Así que, por supuesto, que se integre la salud mental en todas las redacciones y que cada vez, igual que creamos grupos de periodistas para otro tipo de enfoques o de perspectivas, no, de ideas, que creamos grupos de apoyo de periodismo respecto a la salud mental.

[00:24:39] **María Miret** Me quedo, por supuesto, con las ideas de Irene, no, tanto de ojalá de aquí a cinco años el perfil del periodista sea el periodista saludable y no ese periodista que bebe, que no que, del que hablábamos antes. Me quedo también con la idea de las redacciones saludables, ¿no? Ojalá, de aquí a cinco años ya veamos que el bienestar como parte integral de las redacciones y seguir avanzando en ese ir desmontando esos esos mitos, no, de los que hablaba al principio de esta intervención ¿no? De que el periodista es una persona, es un ser humano, es una persona que siente, que tiene emociones, no, que puede mostrar debilidad en un momento dado; y que pasemos también a derribar esos esos muros, empezando por por por el propio concepto de la salud mental de periodistas, no, que cuando yo empecé con Almas Rotas, me ceñía todavía mucho al reportero de guerra, no, al periodista que va un conflicto, que cubre la guerra y vuelve muy tocado con problemas de salud mental. Pero como tú bien decías también, eh los problemas de salud mental nos están afectando ya, a la población en general y en concreto a los periodistas, aun no cubriendo tragedias o no cubriendo eventos traumáticos, ¿no? Entonces, siento que el camino debería ir por ahí, no, de ir derribando ese ese tipo de de barreras y de ideas preconcebidas que que siento que no nos ayudan o no nos han ayudado hasta ahora y podemos construir algo diferente.

[00:26:17] **Mar Cabra** Nos quedamos con esas ideas, ojalá estemos ahí en cinco años; volveremos sobre este vídeo para verlo. Mientras tanto, os deseo lo mejor en vuestras vidas, con vuestros proyectos y ojalá sigamos aquí, en este camino, apoyando a normalizar la conversación. Gracias María, gracias Irene y gracias a ti por estar escuchando y dedicar este tiempo a seguir avanzando la conversación sobre salud mental.