

Treball de Fi de Grau

Títol

La salud mental de los periodistas: un análisis de profesionales de la comunicación del ámbito catalán

Autoria

Daniel Moreno Muñoz

Professorat tutor

Ricardo Carniel Bugs

Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	X
Publicitat i Relacions Públiques	
Comunicació Interactiva	
Comunicació de les Organitzacions	

Tipus de TFG

Projecte	
Recerca	X

Data

Del 3 al 7 de juny de 2024	
26 de juliol de 2024	X

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	La salut mental dels periodistes: una anàlisi de professionals de la comunicació de l'àmbit català			
Castellà:	La salud mental de los periodistas: un análisis de profesionales de la comunicación del ámbito catalán			
Anglès:	The mental health of journalists: an analysis of Catalan media professionals			
Autoria:	Daniel Moreno Muñoz			
Professorat tutor:	Ricardo Carniel Bugs			
Curs:	2023/24	Grau:	Comunicació Audiovisual	
			Periodisme	X
			Publicitat i Relacions Públiques	
			Comunicació Interactiva	
			Comunicació de les Organitzacions	

Paraules clau (mínim 3)

Català:	salut mental, periodisme, burnout, feina, psicologia, periodista, estrès
Castellà:	salud mental, periodismo, burnout, trabajo, psicología, periodista, estrés
Anglès:	mental health, journalism, burnout, work, psychology, journalist, stress

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	El treball analitza la percepció d'alguns periodistes de l'àmbit català sobre la salut mental dels professionals de la comunicació, un tema del qual no se sol parlar massa. L'objectiu és esbrinar si consideren que la seva salut mental es veu afectada de forma negativa en el desenvolupament de la seva feina, així com quins són els factors que més incideixen en aquesta problemàtica i de quines eines disposen els periodistes per a garantir el seu benestar.
Castellà:	El trabajo analiza la percepción de algunos periodistas del ámbito catalán sobre la salud mental de los profesionales de la comunicación, un tema del cual no se suele hablar demasiado. El objetivo es averiguar si consideran que su salud mental se ve afectada negativamente por el desarrollo de su trabajo, así como cuáles son los factores que más inciden en esta problemática y de qué herramientas disponen los periodistas para garantizar su bienestar.
Anglès:	The study analyses the perception of some Catalan journalists about the mental health of media professionals, a subject that is not often discussed. The aim is to find out whether they consider that their mental health is negatively affected by their work, as well as the factors that most affect them and what tools journalists have to guarantee their wellbeing.

A toda la gente que de forma directa o indirecta ha participado y me ha acompañado
en la elaboración de este trabajo

A mis amigos, los de verdad

A mi familia, por estar ahí

A mi padre, por ser un ejemplo

A mi madre, por enseñarme lo importante en la vida

A mí mismo, por creer y confiar

“No hay salud sin salud mental. Es un derecho humano básico para todos”

-Organización Mundial de la Salud

“Human first, journalist second”

-Leslie Rangel, periodista

Índice

1. Introducción	3
2. Preguntas de investigación e hipótesis	7
3. Marco teórico	8
3.1. Estrés laboral y síndrome de burnout.....	8
3.2. El síndrome de burnout en el periodismo	11
3.3. Los factores de riesgo para los periodistas.....	15
3.4. La salud mental como tabú y herramientas de ayuda para los periodistas	19
4. Metodología	24
5. Resultados	30
5.1. Los factores de riesgo para la salud mental de los periodistas.....	30
5.2. El síndrome de burnout en los periodistas.....	40
5.3. Mecanismos y herramientas de ayuda para periodistas.....	41
5.4. La percepción de los periodistas sobre la profesión.....	43
6. Conclusiones.....	45
7. Bibliografía	50
8. Anexos.....	55
Anexo 1. Entrevista a Carolina Escudero.....	55
Anexo 2. Entrevista a María Miret.....	60
Anexo 3. Entrevista a Francisco Ávila.....	66
Anexo 4. Entrevista a Carles Tornero	71
Anexo 5. Entrevista a Emma Teixidó	76
Anexo 6. Entrevista a Pablo Tallon	81
Anexo 7. Entrevista a Anna Puigboltas	86
Anexo 8. Entrevista a Miriam de Saint-Germain.....	91
Anexo 9. Entrevista a Adrià Soldevila	100
Anexo 10. Entrevista a Lluís Tovar	105
Anexo 11. Entrevista a Albert Llimós.....	109

Anexo 12. Entrevista a Abraham Orriols	116
Anexo 13. Entrevista a Roger Escapa	124
Anexo 14. Entrevista a Periodista 12	130

1. Introducción

La salud mental es un tema que está a la orden del día. Vivimos en una sociedad hiperconectada, llena de estímulos y que nos obliga muchas veces a mantener un ritmo frenético. En este contexto, puede ser complicado saber cómo gestionar nuestras emociones y pensamientos. Por eso, también es importante saber cuándo tenemos que parar, conectar con nosotros mismos y ver qué nos está sucediendo.

El último estudio internacional sobre salud y bienestar mental, realizado por el Grupo AXA, juntamente con el Colegio de Psicólogos de España, y publicado en abril de 2024, indicaba que 1 de cada 3 españoles sufre algún problema de salud mental. En concreto, el 34% de la población reconoce tener algún tipo de trastorno, como ansiedad, depresión, fobia o estrés postraumático.

Además, el mismo estudio, que ha analizado la situación de 16 países, ha llegado a la conclusión de que España encabeza la lista de los países con más estrés. El 62% de la población reconoce sentirse bastante estresada, y el 65% de las personas encuestadas afirma que durante el último año ha visitado a un especialista por un problema mental.

Tradicionalmente, la salud mental era un tema que no tenía mucha visibilidad, y del cual no se solía hablar demasiado. Sin embargo, en los últimos tiempos, ha habido todo un movimiento social en favor de ella, y en la sociedad hay cada vez más conciencia sobre ello. Los colectivos jóvenes, sobre todo, han ayudado a visibilizar estos trastornos y han puesto sobre la mesa este debate.

Es un tabú que poco a poco se está rompiendo, y cada vez son más las personas de diferentes ámbitos que reconocen abiertamente sufrir o haber sufrido algún problema relacionado con la salud mental. Artistas, actores, deportistas o modelos son algunas de las figuras más reconocidas que han roto con los estigmas al hablar abiertamente del tema y darle normalidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e

integrarse en su entorno”. Además, establece que es “un derecho humano básico para todos”.

En la vida, hay multitud de factores que pueden afectar a la salud mental de una persona. Pero lo importante es ser capaz de reconocer que algo no va bien, y saber pedir ayuda en caso de que sea necesaria. Ir al psicólogo o hacer terapia no es sinónimo de estar loco, como se ha dicho muchas veces, sino de querer trabajar por ser mejor persona y por aprender a gestionar situaciones que se nos pueden presentar y que no nos han enseñado a manejar.

Una de las circunstancias que pueden ocasionar un trastorno de salud mental es el ámbito laboral. No hay duda de que el trabajo es una parte indispensable de nuestra vida y es necesario para cubrir necesidades básicas. Pero cuando el estrés provocado por este es muy elevado, se puede acabar desarrollando un burnout, también conocido como síndrome del trabajador quemado.

Es un trastorno que se caracteriza en que las tareas del trabajador prolongadas en el tiempo afectan sus capacidades físicas y mentales. Este provoca un estado de agotamiento que puede afectar y condicionar otras áreas de la vida personal. Además, se puede dar en cualquier ámbito laboral. ¿Pero hasta qué punto hay que sacrificar la salud mental o el propio bienestar por el trabajo?

En el caso del periodismo, que es un oficio muy vocacional, se dice que un periodista lo es las 24 horas del día, que siempre tiene que estar conectado y que debe estar al día de todo lo que sucede. Pero estas exigencias e ideas preconcebidas sobre la profesión pueden ser el punto de partida de la preocupación o del estrés, que si se desarrolla en mayor medida puede convertirse en un trastorno, tal como la ansiedad o la depresión.

La idea de realizar este trabajo surge a raíz de los resultados de una encuesta publicada en el año 2022 por la Asociación de Prensa de Madrid (APM), que indicaba que alrededor del 70% de los periodistas considera que existe un problema relacionado con la salud mental de los profesionales del sector. A partir de estos datos, resultaba necesario investigar y poder adaptar el tema a Cataluña.

Por ello, el estudio une dos disciplinas de gran interés. Por un lado, el periodismo, básico para el funcionamiento de cualquier democracia; y por otro, la psicología, que es una rama del conocimiento de la cual todo el mundo debería tener unas nociones básicas. Todos tenemos pensamientos y experimentamos emociones, pero muchas veces no sabemos cómo controlarlos y nos sentimos abrumados por ello. Por eso, entender cómo funciona nuestra mente puede ayudar a comprendernos.

Así, el objetivo general de este trabajo es averiguar la percepción de periodistas del ámbito catalán sobre la salud mental de los profesionales de los medios de comunicación. Asimismo, se establecen dos objetivos específicos:

- Constatar cuáles son los factores que los periodistas destacan como negativos para su salud mental.
- Indagar en si los periodistas consideran que disponen de las suficientes herramientas y mecanismos de ayuda para garantizar su bienestar.

En conjunto, el trabajo pretende visibilizar los problemas de salud mental entre los periodistas, un tema del que normalmente no se habla y que debería ser un debate de vital importancia. Porque no hay salud sin salud mental. Es un punto clave, ya que si algo nos preocupa o nos afecta en exceso puede llegar a condicionar en muchos sentidos, y es algo que se trabaja cada día.

Para la realización del trabajo, en primer lugar, se ha realizado una revisión de teorías e investigaciones que otros autores han escrito sobre el tema. Se incluyen reflexiones sobre el tema del burnout, en cómo se da en los periodistas, y cuáles son los factores de riesgo que deben tener en cuenta los profesionales de los medios. Además, se explican algunas de las herramientas e iniciativas existentes que se han llevado a cabo para garantizar el bienestar mental de los periodistas.

Para la construcción de este marco teórico, también se ha entrevistado de forma personal a dos personas expertas en la temática. En primer lugar, Carolina Escudero, profesora asociada de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Autónoma de Barcelona. Desde su área de investigación, se centra en las emociones en el periodismo y en la reparación de las víctimas de eventos traumáticos o en situación de crisis. Por otra parte, María Miret, periodista *freelance* especializada en

salud y creadora del proyecto *Almas Rotas*, que difunde informaciones sobre salud mental para periodistas.

Por ello, la investigación tiene una base documental, a partir de datos, encuestas previas y otros estudios que se han realizado anteriormente. A ello se le añade el trabajo propio, basado en un método cualitativo, a través de entrevistas semiestructuradas. Se ha entrevistado a doce periodistas que ejercen en la actualidad en diferentes medios de comunicación del ámbito catalán, para conocer el estado de su salud mental y cómo afecta su trabajo a su vida personal.

Finalmente, se ofrecen los resultados de los profesionales entrevistados, incluyendo declaraciones de todos ellos, así como las conclusiones a las que se ha llegado. En el apartado de anexos, se pueden leer de forma individual cada una de las doce entrevistas, así como las dos entrevistas a las profesionales de la materia mencionadas anteriormente.

2. Preguntas de investigación e hipótesis

El trabajo consta de un objetivo general y dos específicos, como se ha mencionado anteriormente. Para llegar a ellos, la investigación establece tres preguntas claras:

- ¿Los periodistas del ámbito catalán tienen la percepción de que existe un problema de salud mental entre los profesionales de los medios de comunicación?
- ¿Cuáles son los factores que los periodistas destacan como los más negativos para su salud mental?
- ¿Los periodistas consideran que disponen de mecanismos y herramientas de ayuda adecuadas para garantizar su bienestar?

Asimismo, se establecen las siguientes hipótesis, derivadas de estas preguntas, a las que se pretende dar respuesta:

- Los periodistas del ámbito catalán tienen la percepción de que la salud mental de los profesionales está afectada negativamente por sus condiciones laborales.
- El horario de trabajo y las jornadas laborales son los factores que los periodistas destacan como los más negativos para su salud mental.
- Los periodistas creen que mayoritariamente no disponen de mecanismos y herramientas de ayuda adecuadas para garantizar su bienestar mental.

3. Marco teórico

3.1. Estrés laboral y síndrome de burnout

La salud mental y el estrés laboral son temas de los que existe una amplia base de artículos de investigación científica. Sin embargo, al referirse al ámbito del periodismo en concreto, el número de artículos científicos y los referentes es inferior, sobre todo en el contexto español y catalán.

Aun así, en los últimos años es un tema que ha cobrado relevancia, y se han realizado investigaciones en muchas regiones y países del mundo sobre la salud mental y la profesión periodística. Estos sirven como modelos para entender el tema del burnout en el periodismo, así como las consecuencias que pueden sufrir los periodistas, derivadas de su ejercicio profesional.

En primer lugar, para contextualizar y entender la temática, hay que concretar en qué consiste el burnout, también conocido como el síndrome del trabajador quemado. Gil (1999) lo define como “una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado”.

El concepto fue descrito como tal por primera vez en el año 1974, por parte del psicoanalista alemán Herbert Freudenberg. El investigador realizó un estudio a partir de algunas de las observaciones que hizo mientras trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York. Tras entrevistar a algunos de sus compañeros, llegó a la conclusión de que muchos de ellos, que llevaban más de diez años trabajando en la empresa, sufrían una pérdida progresiva de la empatía respecto a los pacientes, y síntomas claros de agotamiento, ansiedad, depresión y desmotivación en su trabajo (Morales & Hidalgo, 2015).

No obstante, la definición más aceptada del síndrome es la de Maslach y Jackson (1981), quienes proponen que el burnout es “una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal”.

Maslach (2009) se refiere a la sensación de agotamiento como al sentimiento de sentirse sobre exigido y vacío de recursos emocionales. En este sentido, los trabajadores se sienten debilitados y cansados por su trabajo. En segundo lugar, la despersonalización o la deshumanización hace referencia a la respuesta negativa, cínica, o indiferente, hacia las otras personas con las que se trabaja y hacia la propia profesión.

En cuanto a la baja realización personal, el trabajador tiende a realizar una autoevaluación negativa de sí mismo y de su capacidad para llevar a cabo el trabajo. En este sentido, se tiene la sensación de que no se están logrando las metas propuestas y no se encuentra un significado o un resultado gratificante a las tareas profesionales (Maslach, 2009).

A consecuencia de esta insatisfacción laboral, se pueden desarrollar una serie de síntomas, que son los que alertan de que un trabajador puede estar sufriendo el síndrome del burnout. Robbins (1991) clasifica los síntomas derivados del estrés laboral en tres categorías: fisiológicos, psicológicos y de comportamiento. Entre los fisiológicos, se encuentran los síntomas físicos, es decir, los que provocan cambios en el metabolismo de la persona, tales como dolores de cabeza o aumento del ritmo cardíaco.

Los síntomas psicológicos hacen referencia a las actitudes y a la disposición que tienen los individuos como consecuencia de su insatisfacción laboral. En este caso, se identifican algunos como tensión constante, altos niveles de ansiedad, irritabilidad, aburrimiento o postergación a la hora de realizar las tareas.

En cuanto a los síntomas de comportamiento, se incluyen cambios en la productividad del trabajador, ausentismo y rotación laboral, alteraciones en los hábitos de alimentación, abuso del alcohol o el tabaco, divagaciones y trastornos del sueño, como insomnio (Robbins, 1991).

De esta forma, el síndrome tiene claras consecuencias negativas para la salud mental del trabajador, lo que puede llegar a tener un impacto significativo en la vida laboral, y también en la vida familiar, del empleado afectado (Maslach, 2009).

El síndrome de burnout fue declarado riesgo laboral por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2000, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida y la salud mental del individuo que lo sufre, e incluso poner en riesgo su vida (Morales & Hidalgo, 2015). Además, en enero de 2022, la misma organización reconoció este síndrome como enfermedad profesional, y dio un plazo de 18 meses para que los países adecuaran este reconocimiento en su legislación (Agea, 2022).

Sin embargo, en España, el síndrome del burnout todavía no se reconoce como una enfermedad profesional, y en el listado de enfermedades derivadas del trabajo no se incluye ninguna relacionada con la salud mental. Por ello, el actual Gobierno se ha comprometido a renovar el catálogo de enfermedades profesionales en esta legislatura, con el objetivo de incluir los trastornos mentales como una consecuencia de la actividad laboral (González & Iglesias, 2024).

Según una encuesta reciente llevada a cabo por Eurostat (Oficina Europea de Estadística), en la actualidad, cuatro de cada diez trabajadores sufren estrés laboral. Los resultados también indican que el estrés derivado de la actividad profesional multiplica por cinco los riesgos del tabaco y el alcohol juntos (Pereda, 2024).

Además, el estudio del Grupo AXA citado anteriormente indica que, desde 2016 hasta 2023, el número de incapacidades temporales por trastornos mentales y del comportamiento ha crecido un 111,40% en España. El nivel del consumo de ansiolíticos e hipnóticos también ha aumentado en un 11,15% en los últimos diez años (Confederación Salud Mental España, 2024).

Para comprender el síndrome de burnout, también hay que especificar que existen una serie de factores de riesgo que pueden propiciar sufrirlo. Gil (1999) lo atribuye a características laborales como como la escasez de personal, el trabajo por turnos, el contacto directo con la enfermedad, el dolor y la muerte; la falta de autonomía y autoridad en el trabajo para poder tomar decisiones y los rápidos cambios tecnológicos.

Por su parte, Forbes (2011) añade otros factores, como los horarios de trabajo excesivos o los altos niveles de exigencia. López et al. (2014) también identifica como

factores de riesgo las condiciones del lugar de trabajo, las exigencias laborales, la carga y el contenido de las tareas o la interacción social.

De hecho, Maslach (1982) indica que el burnout surgió primero en trabajos relacionados con el cuidado y el servicio humano, tales como asistencias médicas, servicios sociales o profesiones relacionadas con la educación. El punto en común que comparten este tipo de trabajos es que se basan en proporcionar una ayuda y un servicio a personas. En este sentido, el aspecto central es la relación entre un proveedor y una persona que recibe esa atención.

Por otro lado, Axayacalt et al. (2006) añade que estar en contacto con otras personas implica una alta entrega de atención e implicación, y esto puede derivar en el burnout. De esta forma, destaca a los enfermeros, médicos, trabajadores sociales, psicólogos, odontólogos, profesores y policías como los grupos más vulnerables.

3.2. El síndrome de burnout en el periodismo

El periodismo es una profesión que también se basa en las relaciones y en el contacto directo con otras personas, ya que las fuentes de información son básicas en el oficio. Por ello, cuando se produce algún acontecimiento o accidente, los periodistas, al igual que otros colectivos, como cuerpos de policía, bomberos, paramédicos o rescatistas, son de las primeras personas en llegar al lugar donde ha sucedido la emergencia y presenciar su gravedad. Por tanto, también se les considera personal de primera respuesta, así como un grupo vulnerable, ya que se encargan de explicar lo que está sucediendo (Ramos, 2023).

Sin embargo, Brayne (2007) indica que, aunque se reconoce a los periodistas como uno de los primeros colectivos en actuar en este tipo de situaciones, están entre los últimos grupos en los que se valoran las implicaciones psicológicas que conlleva esta responsabilidad.

De hecho, este tipo de situaciones pueden ser muy estresantes para los periodistas, ya que, a diferencia del resto de colectivos, los directivos de los medios de

comunicación no suelen ser conscientes del impacto que pueden llegar a tener en la salud mental de los trabajadores (Monteiro et al., 2015).

Miret (2020) indica que los periodistas están expuestos a un estrés muy elevado, derivado del vértigo informativo y la inestabilidad laboral, entre otros motivos, y que por eso muchos de ellos sufren trastornos de ansiedad y de pánico. Además, existe la idea de que los corresponsales de guerra son de los más afectados por el contexto que tienen que cubrir, pero los periodistas que trabajan en redacciones de pequeños o grandes medios también experimentan problemas de salud mental (Escudero, 2023).

En efecto, existen estudios que han demostrado que los periodistas sufren altos niveles de estrés, un deterioro de su calidad de vida y muchos tienen urgencia por abandonar la profesión (Monteiro et al., 2015). Según una investigación de la universidad de Columbia, entre el 80% y el 100% de los periodistas han estado expuestos durante el transcurso de su trabajo a incidentes traumáticos, como pueden ser accidentes automovilísticos, homicidios o desastres naturales (Miret, 2020).

Por otro lado, la periodista Mar Cabra define al periodismo como un oficio que tiene “situaciones muy duras, entornos muy tóxicos y se paga mal”. Por ello, considera que los periodistas que continúan y no abandonan la profesión son “los que tienen la piel muy dura, los pocos que consiguen hacerse un nombre y ganarse el respeto, y los que todavía creen mucho en la profesión y en el rol fundamental para la democracia” (Pico, 2024).

Por su parte, Redondo (2017) asegura que “la salud mental de los periodistas mejora cuando dejan la profesión”. Pico (2024) indica que existe la idea de que el periodismo es una profesión vocacional, y que por ello “es merecedora de todo sacrificio”. El periodista Marcos Mayo cree que, por este motivo, muchos periodistas justifican su situación y no exigen sus derechos laborales (Miret, 2020). A su vez, la periodista Luisa Ortiz define a los periodistas como “personas apasionadas, adictas a la adrenalina, muy comprometidas y hasta kamikazes, que ejercen una labor de amor” (Pagola, 2024).

En este contexto, el interés por conocer el estado de la salud mental de los periodistas ha crecido, y se han realizado numerosas investigaciones y estudios, sobre todo en el ámbito anglosajón, que evidencian que muchos periodistas sufren algún tipo de trastorno mental derivado de su trabajo. De hecho, una encuesta realizada en 2020 por parte del *Reuters Institute for the Study of Journalism* y la universidad de Toronto concluyó que el 70% de los periodistas mostraba síntomas de algún tipo de malestar psicológico. Además, un 11% de los encuestados sufría de estrés postraumático (Osman et al., 2020).

Esta investigación se realizó en el contexto de la pandemia de COVID-19, en 2020, un momento complicado para los periodistas. M. Miret (comunicación personal, 16 de mayo de 2024) considera que el tiempo de pandemia significó un punto de inflexión para todo el sector periodístico. Por su parte, C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) indica que la pandemia generó “un desgaste emocional muy alto, por la exposición continuada a un tema muy severo, ya que las informaciones estaban directamente relacionadas con la muerte”.

Los periodistas, como transmisores de la información, no solo tuvieron que informar sobre los contagios y fallecidos por la enfermedad. También lidiaban con noticias relacionadas con las diferentes variantes del virus, los nuevos síntomas que se iban descubriendo y el proceso de vacunación. Todo ello implicaba muchas horas produciendo noticias relacionadas con el COVID-19, lo que dificultaba el hecho de poder desconectar y tomar distancia de la realidad que se estaba viviendo (Escudero, 2023).

Por otra parte, la periodista Mar Cabra asegura que la pandemia también ayudó a concienciar sobre la importancia de la salud mental en la sociedad, y a visibilizar que “los periodistas no son superhéroes” (Pico, 2024). M. Miret (comunicación personal, 16 de mayo de 2024) reafirma esta idea, y especifica que desde la pandemia ha aumentado la producción de material científico sobre la salud mental de los periodistas.

En España, se realizó un estudio pionero en el año 2019, justo antes de la pandemia. La investigación analizó el estado de la salud mental de 300 periodistas de la

comunidad de Aragón, y los resultados fueron claros. El 30% de los profesionales de la comunicación padecía estrés elevado, y el 69,9% mostraba índices bajos o moderados de estrés. Esto significa que el 99,9% de los periodistas sufría algún tipo de estrés. Además, el 18% de los encuestados mostraba signos de desgaste laboral (Universidad de Zaragoza, 2019).

Tras la pandemia, otra de las investigaciones que más impacto ha tenido ha sido la que realizó la Asociación de Prensa de Madrid en 2022 a más de 1.000 periodistas de la Comunidad. Los resultados indicaban que en torno al 30% de los periodistas reconocía tener un problema “grave” o “algo grave” de salud mental. Además, el 70% de los encuestados consideraba que existía un problema generalizado de salud mental en el sector periodístico (Asociación de Prensa de Madrid, 2022).

En el ámbito catalán, el Col·legi de Periodistes de Catalunya ha presentado recientemente la primera encuesta realizada a un centenar de periodistas colegiados sobre su salud mental. Los resultados se hicieron públicos el pasado 29 de mayo de 2024, e indicaban que la nota media que los comunicadores daban a su salud mental era de un 5,08 sobre 10.

Sin embargo, teniendo en cuenta solamente el ámbito del periodismo y no el de la comunicación corporativa, la nota media se sitúa en un 4,87 sobre 10, lo que supone un suspenso. Entre los malestares más habituales, destacan el estrés (93%) y el agotamiento (80,2%). Además, el 55,8% de los periodistas reconoce tener síntomas de burnout.

Otro dato relevante que se desprende de esta encuesta es que el 60% de los periodistas consideran el abandono de la profesión, a causa de problemas de salud mental, como una opción viable. Por otro lado, el 77,3% de los encuestados no confía en que los jefes o superiores sean capaces de entender sus necesidades en salud mental (Col·legi de Periodistes de Catalunya, 2024).

3.3. Los factores de riesgo para los periodistas

Como se ha comentado, el periodismo es un oficio que, por sus características, es propenso a que los profesionales puedan sufrir el síndrome de burnout u otros trastornos de salud mental. La periodista Luisa Ortiz especifica que es una profesión “muy sufrida y que tiene muchos daños colaterales”. Incluso afirma que los periodistas “van dejando pedazos de su salud en el camino” (Pagola, 2024).

Por ello, a continuación, se presentan de forma más detallada algunos de los principales factores de riesgo que pueden afectar a la salud mental de los periodistas en el ejercicio de su trabajo.

En primer lugar, uno de los puntos en que coinciden la mayoría de los estudios es el horario de trabajo y las jornadas laborales. Canel et al. (2000) afirma que “hay periodistas que entran a las nueve de la mañana y salen a las diez de la noche, parando solo un poco para comer”.

En muchos casos, las jornadas de trabajo son intensas, y están sujetas a noticias de última hora o a sucesos inesperados. C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) considera que los periodistas se ven obligados a alargar las horas de trabajo por “adaptarse a una realidad cambiante”. De hecho, en muchos medios, el horario “no están marcado por el reloj, sino por la actualidad en sí” (Ortega, 2017).

Monteiro et al. (2015) especifica que el trabajo del periodista se basa en ser capaz de transmitir la información inmediata y actualizada, y es de gran valor ser el primero en contar una noticia, antes de que otro medio se avance. Por tanto, considera que “la carrera contra el tiempo y la competencia entre los propios periodistas son intrínsecos de la profesión”.

Por su parte, Ufarte (2013) indica que muchos periodistas trabajan de forma rápida para lanzar una información, por el temor a perderse una noticia importante o no ser los primeros en publicarla. Ello implica tener un horario laboral irregular, y trabajar fuera de las horas que marca el contrato, e incluso de noche, una rutina que, con el tiempo, “agota y consume a los periodistas”.

En este sentido, una investigación publicada el pasado mes de abril en la prestigiosa revista *PLOS One* indicaba que “las personas que trabajan más de ocho horas al día presentan un índice más elevado de síntomas depresivos cuando llegan a la edad de cincuenta años” (Han, 2024).

En efecto, los horarios de trabajo suponen una dificultad para conciliar la vida profesional con la vida personal. Miret (2020) asegura que “tradicionalmente se ha sumido que un periodista está siempre trabajando”. Respecto a estas rutinas, la periodista Mar Cabra considera que “hay que empezar a cambiar las formas” y asumir que “el periodista no tiene que estar 24 horas disponible” (Pico, 2024).

Por otra parte, el trabajo en las redacciones está cada vez más marcado por las innovaciones tecnológicas, y este es otro factor que puede provocar más tensión entre los profesionales. Es lo que C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) denomina tecnoestrés, es decir, el estrés causado por el uso de las nuevas tecnologías. Por ejemplo, el hecho de trabajar con el teléfono móvil siempre a mano hace que muchos periodistas tengan que gestionar entrevistas cuando las fuentes están disponibles, y eso implica estar atento fuera del horario laboral. Miret (2020) considera que este es uno de los componentes más estresantes de la profesión, porque dificulta el hecho de desconectar al salir del trabajo, y puede alterar el estado de ánimo.

Además, el hecho de trabajar horas extra y el tener que estar pendiente fuera de la jornada laboral no siempre se ve recompensado por el sueldo o la retribución económica. Ufarte (2013) indica que el periodismo sufre una precarización, y las condiciones laborales implican “una gran inestabilidad, un alto número de desempleos y abuso de becarios o de estudiantes en prácticas”.

Además, el tipo de contrato laboral es otro factor para tener en cuenta, ya que hay estudios que demuestran que los profesionales que tienen un mayor número de horas de trabajo con un contrato eventual o cambiante sufren un mayor grado de desgaste que los que tienen un contrato indefinido (Ufarte, 2013).

Esta precariedad laboral también afecta a las propias rutinas de trabajo, y supone un “detrimento de la calidad informativa, ya que se manifiesta en informaciones no

contrastadas ni verificadas, en un léxico pobre y en un uso limitado de los géneros de periodísticos” (López & Mellado, 2006).

Además de las condiciones laborales de la profesión, del periodista está sujeto a cubrir todo tipo de temas. Desde política, donde se pueden dar escándalos o episodios de corrupción; a sucesos, como crímenes o abusos; crisis o guerras e incluso desastres ecológicos, como inundaciones, terremotos o erupciones volcánicas. Todo ello hace que los periodistas estén expuestos a un alto grado de estrés y sean propensos a sufrir un trauma, ya que muchos de ellos no tienen acceso a un cuidado médico en salud mental (Gligorijević et al., 2023).

De hecho, la mayoría de los periodistas son conscientes de que en algún momento tendrán que cubrir una tragedia o algún evento desagradable, pero muchos de ellos nunca han recibido instrucciones de cómo manejar este tipo de situaciones y no saben las implicaciones psicológicas pueden llegar a tener (Escudero, 2023).

Garvey y Hoak (2019) realizaron una investigación para averiguar cuántas universidades que imparten los estudios en periodismo en Estados Unidos tienen algún tipo de formación en relación con eventos traumáticos. Entre las 41 universidades que participaron en el estudio, solamente una ofrecía un curso específico sobre el manejo del trauma y las entrevistas a víctimas. Aun así, un 85% de las universidades integraba el tema en sus discusiones de clases.

En este sentido, MacDonald et al. (2016) indica que, a diferencia de otros servicios humanos básicos, como los policías o los bomberos, mencionados anteriormente, los periodistas no están en el lugar de los hechos para intervenir o ayudar de forma directa a las víctimas o familiares de estas, sino para fotografiarles y/o explicar su historia. Por ello, pueden llegar a experimentar un trauma, si no están preparados para ver según qué imágenes o entrevistar a según qué personas.

Por su parte, el psicólogo Héctor Pérez especifica que “el periodista es un ser humano”. Por eso, considera que, aunque se espera la capacidad de saber distanciarse de los temas, “es casi imposible que un periodista haga un reportaje sobre según qué tema sin que le afecte” (Ramos, 2023). Seely (2019) compara el trabajo del

periodismo con el de los psicólogos, los cuales pueden desarrollar un trauma por el dolor emocional de escuchar las historias de los pacientes.

Incluso aunque los periodistas no hayan experimentado el suceso de forma directa, el hecho de escuchar las historias a través de las víctimas puede ocasionar que absorban las emociones que se les explican. Es lo que C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) define como trauma secundario, que se puede dar en una entrevista, aunque la historia que se está explicando haya tenido lugar hace años. Este tipo de trauma puede causar sentimientos como shock, tristeza, agotamiento o culpa (Dworznic, 2007).

C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) añade que, en ocasiones, estos traumas pueden estar directamente relacionados con la historia de vida. Por ejemplo, si un periodista ha perdido a un familiar o un amigo muy cercano por un accidente de coche, y tiene que entrevistar a alguien que ha sufrido la misma situación, puede sentirse más triste porque asocia el suceso a su historia de vida. Sin embargo, quizás este mismo periodista es capaz de entrevistar a una persona adicta al alcohol o a las drogas, que también tiene una historia durísima, pero no le afecta de la misma forma.

Otro punto que puede generar estrés en un periodista está directamente relacionado con las presiones a las que está expuesto en el ejercicio de su trabajo, ya sea por parte de grupos de poder o de las propias fuentes. López y Mellado (2006) consideran que los periodistas están sujetos “a multitud de presiones y amenazas”. Además, añaden que esto puede desembocar en “la pérdida de sentido crítico que debe tener todo profesional de la información”.

Por otro lado, las presiones por parte de la audiencia también son un factor a tener en cuenta. En los últimos tiempos, las redes sociales han tomado protagonismo, y cualquiera puede opinar libremente. La periodista Maja Šimunjak especifica que, a diferencia de otros oficios, el periodismo es público y, por tanto, es una profesión visible y expuesta. Esto también puede ocasionar sentimientos de ansiedad, frustración y nerviosismo (Adami, 2023).

Al mismo tiempo, se ha producido un aumento de la violencia digital. La periodista Luisa Ortiz expresa que esto se traduce en “acoso en línea, hackeo de cuentas, difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, perfiles falsos, suplantación y robo de identidad, acceso o control no autorizado de información, monitoreo y acecho, y atentados a la seguridad digital” (Pico, 2024).

Además, la libertad de prensa sigue siendo una tarea pendiente en muchos países del mundo. Según la clasificación mundial de la libertad de prensa de Reporteros Sin Fronteras (RSF) en 2023, que ha analizado las condiciones en las que se ejerce el periodismo en 180 países del mundo, estas son adversas en siete de cada diez países analizados, y satisfactorias solo en tres de cada diez.

En este informe. España ha subido del puesto 36 al 30, y se considera un país generalmente seguro para el libre ejercicio del periodismo. Sin embargo, las agresiones físicas o verbales por redes sociales siguen siendo un riesgo para los propios periodistas (Reporteros Sin Fronteras, 2023).

3.4. La salud mental como tabú y herramientas de ayuda para los periodistas

Como se ha explicado, existe una falta de conciencia por parte del sector periodístico sobre los riesgos que implica el trabajo para la salud mental de los profesionales. En este sentido, el investigador Santiago Gascón considera que los problemas de salud mental suelen ir asociados al estigma. Por su parte, el editor inglés John Crowley indica que “levantar la mano y reconocer que estás luchando con un problema de salud mental es como admitir que has fracasado” (Miret, 2020).

En este sentido, C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) añade que, en las redacciones, se suele evitar hablar de este tipo de problemas, para no mostrarse vulnerable delante de los demás. De hecho, considera que “puede parecer que el periodista no está a la altura si afirma que un tema o entrevista le ha afectado”. También afirma que, a diferencia de otro tipo de dolencias relacionadas con la salud, en este caso, “las emociones no se visualizan, no se pueden medir, y esto no ayuda

a que los demás puedan reconocerlas”. En relación con esto, el periodista Tom Hourigan expresa que “sería impensable que tu jefe te obligara a seguir trabajando si llegas a la redacción con un brazo roto” (Miret, 2020).

Para ejemplificar este tipo de situaciones, el periodista Marcos Mayo explica que cuando algunos de sus compañeros de redacción han tenido síntomas de estrés, ansiedad o depresión, y lo han comunicado a sus jefes, la respuesta ha sido que este tipo de problemas “son inherentes a la profesión periodística” (Miret, 2020).

La periodista Mar Cabra considera que este es uno de los puntos que dificultan que los trastornos de salud mental tengan visibilidad. De hecho, afirma que el problema está en “las mentalidades anticuadas y erróneas, que dicen que las emociones no importan, que al periodismo se viene llorado de casa o que los jóvenes son unos blandos y no aguantan nada” (Pico, 2024).

Precisamente en relación con las nuevas generaciones de periodistas, John Cowley asegura que el talento joven y diverso que llega a las redacciones periodísticas es el principio del cambio. En efecto, el periodista afirma que la juventud “es mucho más proclive a preocuparse por su bienestar y probablemente no mostrará la misma intolerancia que las generaciones precedentes” (Miret, 2020).

No obstante, Miret (2020) también señala que preocuparse por la salud psicológica de los trabajadores “debería ser una de las prioridades de los medios”. En este sentido, Maslach (2009) indica que debería ser un tema de interés para cualquier empresa, ya que “cuando los empleados cambian su desempeño y tienen unos estándares mínimos de trabajo, cometen más errores y tienen menos creatividad para resolver problemas”.

Ante la falta de mecanismos de ayuda por parte de la mayoría de los medios de comunicación, en los últimos tiempos han surgido múltiples iniciativas que velan por la salud mental de los periodistas. De hecho, en Estados Unidos, desde 1999 existe el *DART Center for Journalism and Trauma*, vinculado a la Escuela de Periodismo de Columbia, y es un centro que tiene como objetivos asesorar, educar y proporcionar recursos a periodistas y medios con el fin de hacer frente a los traumas generados en el trabajo (Asociación de Prensa de Madrid, 2022).

Este organismo ha creado el método *FINE*, que supone un control a la salud mental del periodista por parte de los editores o los jefes. Es un método que se debe realizar al trabajador al finalizar la cobertura de un hecho potencialmente traumático, y de nuevo un mes más tarde. El objetivo es averiguar cómo ha evolucionado el periodista y saber si continúa teniendo los mismos pensamientos o emociones respecto al suceso, o si ha empeorado (Ramos, 2023).

Sin embargo, no es habitual que los medios lleven a cabo este tipo de iniciativas. Además, cabe destacar que muchos periodistas son *freelance*, lo que les supone menos apoyo por parte de las organizaciones y un mayor grado de aislamiento. Miret (2020) define a los periodistas *freelance* como “un grupo especialmente vulnerable”.

Por ello, C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) indica que los periodistas deben aprender a autoevaluarse. Es decir, tienen que ser capaces de reconocer cómo se sienten después de haber cubierto un hecho o tras finalizar una entrevista, y deben identificar si piensan recurrentemente en un tema o si se sienten más ansiosos de lo habitual. También afirma que la clave es “hacerse preguntas incómodas a uno mismo”.

Por su parte, Miret (2020) reconoce la importancia de promover el autocuidado y estrategias saludables para garantizar el bienestar de los periodistas. En este sentido, C. Escudero (comunicación personal, 9 de abril de 2024) destaca que las recomendaciones “no pueden ser generalizadas”. La personalidad juega un papel muy importante, ya que cada persona puede interpretar y sentir los hechos de una forma muy diferente. Por tanto, indica que “no se puede establecer un manual de instrucciones”.

En todo caso, existen diferentes iniciativas independientes que los periodistas pueden explorar si consideran que necesitan ayuda. Por ejemplo, la plataforma *The Mind Field* es un proyecto que ofrece ayuda psicológica por parte de profesionales a periodistas, a través de sesiones en línea, y que está disponible en diez idiomas.

Por otro lado, a raíz de la pandemia, el periodista inglés Tom Hourigan creó el proyecto *Newsbreak*. Se trata de una plataforma digital en la que los periodistas pueden

compartir sus experiencias en salud mental con otros profesionales, y estar en contacto con ellos.

A nivel español, destacan principalmente dos iniciativas. En primer lugar, el proyecto *The Self Investigation*, que fue creado por las periodistas Mar Cabra, Kim Brice y Aldara Maritegui. Se trata de una organización sin ánimo de lucro, que ofrece consultorías, formación, *coaching* y otras actividades de sensibilización sobre salud mental para periodistas. Su objetivo es “promover una cultura laboral saludable en las industrias del periodismo y la comunicación, situando el bienestar y la salud mental como valores estratégicos y fundamentales” (The Self Investigation, s.f.).

Por otro lado, el proyecto *Almas Rotas* fue creado por la periodista María Miret después de la pandemia. Es un proyecto que difunde artículos que hablan sobre temas relacionados con la salud mental. A través de una *newsletter*, los periodistas suscritos reciben herramientas, informaciones y datos que les pueden servir de ayuda en el ejercicio de su profesión.

M. Miret (comunicación personal, 16 de mayo de 2024) explica que tenía en mente crear un proyecto desde este tipo desde hace unos quince años, cuando trabajaba como periodista y tuvo que coger una baja por ansiedad. Desde entonces, ha ejercido en otros ámbitos de la comunicación, hasta que se convenció en sacar a la luz esta iniciativa, donde combina informaciones científicas con su experiencia personal.

En el ámbito catalán, el pasado 29 de mayo de 2024, a la vez que expuso la primera sobre salud mental en periodistas, el Col·legi de Periodistes de Catalunya también presentó la primera guía de salud mental para periodistas. Se trata de la *Guia pel benestar i la salut mental dels professionals de la informació*, elaborada juntamente con el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. En ella, destacaba algunos de los malestares y síntomas que pueden afectar al rendimiento laboral de los periodistas.

Además, indicaba siete consejos que los profesionales deben tener en cuenta para cuidar de su salud mental:

1. No estar siempre de guardia: establecer límites temporales que se ajusten las necesidades propias, como descansar algún día de la semana o reservar un tiempo para uno mismo cada día.
2. Acordar con la empresa los plazos y la cantidad de trabajo con antelación: tener en cuenta los límites físicos, mentales y temporales de manera realista.
3. Definir unas condiciones laborales mínimas y marcar horizontes temporales: comunicar y dejar claro a la empresa cuáles son las necesidades e intenciones propias.
4. Relativizar las críticas: en caso de errores o de recibir comentarios negativos, pararse y analizar con calma la situación.
5. Establecer límites y un orden de prioridades en la comunicación digital: jerarquizar las peticiones según su importancia y urgencia, para tener el control del tiempo y gestionar las responsabilidades.
6. Reconocer la importancia del descanso: es algo necesario para el bienestar psicológico y físico, y para mantener un buen rendimiento.
7. Pedir ayuda profesional si es necesario: acudir a psicoterapeutas o a profesionales de la psicología de las organizaciones, que pueden ayudar a resolver problemas empresariales.

A parte de esta guía, el Col·legi de Periodistes reafirmó su compromiso con la salud mental presentando otros dos proyectos. Uno de ellos fue la realización de un curso formativo dirigido a los colegiados, que fue impartido el pasado 18 de junio por parte de la psicóloga Glòria González. Esta sesión tenía como objetivo que los periodistas pudieran conocer mejor el funcionamiento de la mente, y recibir técnicas y estrategias para gestionar sus pensamientos de una forma saludable.

Al mismo tiempo, se llegó a un acuerdo con la Fundación Galatea, para que los periodistas colegiados que lo necesiten puedan recibir ayuda psicológica por parte de terapeutas y psiquiatras a un precio reducido (Col·legi de Periodistes de Catalunya, 2024).

4. Metodología

Para llegar a los objetivos y comprobar las hipótesis establecidas, el trabajo se basa en una técnica de investigación cualitativa. Este tipo de técnica permite un análisis en profundidad de la temática, ya que ofrece la posibilidad de tener un diálogo directo con los participantes del estudio (Busquet & Medina, 2017).

En concreto, en este trabajo se ha utilizado la técnica de la entrevista semiestructurada, que tiene como objetivo “conocer o abarcar una problemática determinada a partir de la construcción de un discurso” (Busquet & Medina, 2017). Alonso (1999) añade que este tipo de entrevista permite obtener información sobre la persona a partir de su biografía, entendiéndose como “el conjunto de las representaciones asociadas a los acontecimientos vividos”.

La ventaja de este tipo de técnica es que permite averiguar de primera mano la perspectiva del entrevistado sobre el tema, así como sus ideas o reflexiones. Por ello, es adecuada en un trabajo como este, donde se pretende conocer a los periodistas en un ámbito personal. De hecho, la entrevista semiestructurada supone un punto de encuentro en el que el investigador debe impulsar al entrevistado a hablar, ofreciéndole plena libertad de expresión para explicar sus vivencias u opiniones. Asimismo, las entrevistas deben basarse en una guía de preguntas o ejes temáticos, que permiten una flexibilidad durante la conversación, ya que puede cambiar o adaptarse durante el desarrollo (De Toscano, 2009).

Por ello, la guía de preguntas de este trabajo se ha construido a partir de los temas y aspectos que se han tratado en el marco teórico. Ello ha permitido profundizar sobre diferentes temáticas, indagando en algunas más en concreto, dependiendo de la persona entrevistada y del desarrollo de la propia entrevista.

A continuación, se presenta el modelo de preguntas que se ha utilizado en el desarrollo del trabajo y que abarca varios ejes temáticos.

1. Introducción

- Género:
- Edad:
- Trayectoria profesional:
- ¿Consideras que existe un buen equilibrio entre tu vida profesional y personal?

2. Factores de riesgo

A continuación, se presentan los principales factores de riesgo en la salud mental de los periodistas. ¿Consideras que alguno de ellos te afecta de alguna forma en tu día a día?

- Horario de trabajo y jornadas laborales
- Sueldo o retribución económica
- Tipo de noticias que cubre
- Tiempo para desarrollar los temas
- Presiones externas
- Relación con los superiores y compañeros
- ¿Otros?

Para profundizar en el tipo de noticias, a continuación, se concretan algunos de los temas que más afectan a la salud mental del periodista:

- Violencia (asesinatos, abusos...)
 - Accidentes (de tráfico, incendios, domésticos...)
 - Desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones...)
 - Guerras (Ucrania y Gaza como las más recientes)
 - Corrupción (escándalos políticos...)
 - ¿Otros?
- ¿Recuerdas alguna entrevista o tema complicado que hayas tenido que cubrir y que te haya afectado especialmente?

3. Síntomas de burnout

- ¿Has escuchado hablar del burnout, conocido como el síndrome del trabajador quemado?
- ¿Identificas alguno de los siguientes síntomas en tu vida diaria derivados de tu trabajo?
 - Sensación de debilidad o cansancio generalizado
 - Sensación de irritabilidad
 - Dificultades de concentración (dolor de cabeza)
 - Pérdida de motivación o interés por otras actividades
 - Sensación de tristeza o de vacío
 - Dificultades para dormir (insomnio)
 - Pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios
- ¿Has compartido con tus compañeros y/o superiores la existencia de alguno de estos síntomas?
- ¿Alguna vez has recurrido a un psicólogo o a algún tipo de ayuda psicológica derivado de tu trabajo?

4. Mecanismos y herramientas de ayuda

- ¿Alguna vez se te ha ofrecido ayuda psicológica por parte del medio?
- A continuación, se presentan algunas iniciativas que velan por el bienestar de los periodistas:
 - *The Self Investigation*: organización sin ánimo de lucro que se preocupa por el bienestar de los periodistas a nivel global, y pretende integrar el bienestar y el cuidado de la salud mental en las rutinas productivas.
 - *Newsbreak*: plataforma en la cual los periodistas pueden compartir sus experiencias de salud mental con otros profesionales, creada a raíz de la pandemia.
 - *The Mind Field*: plataforma que ofrece ayuda psicológica de profesionales a periodistas. a través de sesiones en línea disponibles en diez idiomas.

- *Almas Rotas*: proyecto que difunde artículos y temas relacionados con la salud mental de los periodistas, para que los profesionales puedan concienciarse sobre el tema.
- ¿Conoces o has escuchado hablar de alguna de estas iniciativas? ¿Estarías dispuesto a recurrir a alguna de ellas en caso de que lo necesitases?
- ¿Practicas algún tipo de rutina o tienes algún mecanismo para desconectar de tu trabajo?

5. Conclusión

- ¿Alguna vez te has planteado dejar el periodismo por salud mental?
- ¿Crees que se han normalizado algunos factores nocivos en la profesión, y que se debería generar un cambio en determinadas rutinas?
- ¿Consideras que ha habido una pérdida de motivación por la profesión desde que empezaste?

Modelo de preguntas de elaboración propia

Para escoger a los periodistas entrevistados, se ha llevado a cabo una selección de la muestra de forma intencionada, o por conveniencia. Este tipo de elección consiste en que el investigador determina la representatividad de los participantes, teniendo en cuenta factores de interés como la proximidad a ellos (Casal & Mateu, 2003).

En este sentido, el objetivo inicial era lograr una muestra que representara diferentes ámbitos y sectores del periodismo, incluyendo profesionales de la prensa, la radio y la televisión. Finalmente, el número total de periodistas entrevistados ha sido de 12. Al inicio del trabajo, se contactó con prácticamente el doble, pero muchos de ellos no llegaron a contestar y con otros no fue posible coincidir para realizarla. El criterio de elección se basaba en algún periodista que había hablado abiertamente de salud mental en ocasiones anteriores, y en profesionales con los que había cierta relación o contacto, y resultaba asequible poder contar con ellos.

Por otra parte, se pretendía encontrar una equidad entre hombres y mujeres. Sin embargo, este punto no ha sido posible, porque ha habido menos mujeres que han contestado a la petición de entrevista, o simplemente no han podido encontrar un día para poder realizarla. De esta forma, de los 12 periodistas entrevistados, 8 son hombres y 4 son mujeres.

Otro punto para destacar es que, de las 12 entrevistas, 10 se han realizado de forma presencial y 2 a través de medios digitales. Además, al final de cada entrevista, se preguntaba al periodista si autorizaba a que sus declaraciones salieran en el trabajo con su nombre y apellidos, o si prefería que sus explicaciones se dieran de forma anónima. En este sentido, solamente una de las periodistas expresó que prefería salir como anónima. Por ello, en el trabajo se habla de ella como “Periodista 12”.

A continuación, se muestra la lista de periodistas entrevistados, así como su ocupación actual.

Periodistas entrevistados	Ocupación
Francisco Ávila	Periodista en Agencia EFE Jefe de la sección deportes
Carles Tornero	Periodista en Badalona Comunicació Presentador del programa “Badalona 360”
Emma Teixidó	Periodista en Badalona Comunicació Editora de informativos
Pablo Tallon	Periodista en SER Catalunya Director y presentador del programa “Aquí Catalunya”
Anna Puigboltas	Periodista en SER Catalunya Directora y presentadora del programa “El Balcó”
Miriam de Saint-Germain	Periodista en Crónica Global y TV3 Sección de sucesos y tribunales

Adrià Soldevila	Periodista en SER Catalunya Sección de deportes
Lluís Tovar	Periodista en Informativos Telecinco y RAC1 Corresponsal en Bruselas
Albert Llimós	Periodista en Diari ARA Sección de investigación
Abraham Orriols	Periodista en TV3 Telenotícies
Roger Escapa	Periodista en Catalunya Ràdio Director y presentador de "El Suplement"
Periodista 12	Periodista en un magazín digital sobre la ciudad de Barcelona

Tabla de elaboración propia

5. Resultados

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas en profundidad realizadas a los doce periodistas mencionados anteriormente. El texto sigue el orden del modelo de preguntas que se ha utilizado para la relación de las entrevistas, organizado en bloques temáticos.

5.1. Los factores de riesgo para la salud mental de los periodistas

En primer lugar, cabe destacar que la mayoría de los periodistas consideran que no existe un buen equilibrio entre su vida profesional y su vida personal. En este sentido, la mayoría indica que el trabajo ocupa demasiadas horas, y eso les quita mucho tiempo de otros ámbitos.

Casi todos coinciden en la dificultad de conciliar los horarios, y en el hecho de tener que estar conectado y/o pendiente al teléfono fuera de la jornada laboral. Por tanto, los periodistas atribuyen a los horarios de trabajo como el motivo principal por el que no existe este equilibrio.

Muestro de ella es lo que explica Pablo Tallon¹. En su caso, sus responsabilidades van más allá de simplemente dirigir el programa de radio que presenta. Por ello, dedica muchas horas a la preparación y producción. Además, al ser un programa matinal, comienza a trabajar a las 5h, por lo que debe acostarse pronto y eso no le permite hacer planes de noche, ni quedar un día para cenar, por ejemplo.

Por su parte, Albert Llimós² asegura que no puede realizar todas las actividades sociofamiliares o culturales que le gustaría, por tener que dedicar demasiadas a su trabajo. De hecho, le cuesta limitarse a las horas que debería ejercer por convenio, y la mayoría de los días alarga su jornada laboral: “Es una profesión en la que sabes cuando comienzas, pero no cuando acabas”.

¹ P. Tallon, comunicación personal, 25 de abril de 2024 | Transcripción completa en Anexo 6

² A. Llimós, comunicación personal, 14 de mayo de 2024 | Transcripción completa en Anexo 11

Algo similar explica Miriam de Saint-Germain³, ya que hay días que hace jornadas de hasta 10 horas: “Intento justificarlo en que soy periodista de sucesos y nunca sabes cuando va a pasar algo”. Sin embargo, asegura que su jefa siempre le dice que cuando haya superado las 8 horas marche a casa: “Normalmente somos los periodistas los que nos alargamos más”.

Otros periodistas, como Carles Tornero⁴, también explican que habitualmente alargan su jornada laboral. En su caso, debería ser de 7h 40 min cada día, pero siempre acaba siendo de más de 8 horas. Francisco Ávila⁵ vive una situación similar y asegura que “los horarios de los periodistas son incompatibles con el día a día”. En su caso, como periodista deportivo, hay actos que están marcados, como partidos o ruedas de prensa, pero al trabajar en una agencia de noticias, si hay últimas horas, tiene la responsabilidad de que lo que escriba va a llegar a los medios: “Esto genera estrés y ansiedad, porque es imposible estar en todo”.

Desde Bruselas, Lluís Tovar⁶ vive una realidad parecida. Como corresponsal para televisión y radio, durante el día realiza conexiones en directo, a veces para ambos medios, y siempre tiene que estar pendiente de la actualidad de los temas de la Unión Europea, y de las convocatorias de prensa que afectan a algún asunto de interés. En su caso, antes de ser corresponsal, había trabajado en la delegación de Telecinco en Cataluña y en la redacción de RAC1, y considera que Bruselas es más estresante: “La presión es mayor”.

El hecho de no poder desconectar al salir del trabajo es otro de los factores por lo que los periodistas consideran que no se da un equilibrio entre trabajo y ocio. Miriam de Saint-Germain asegura que, en momentos de descanso y tranquilidad, cuando está en casa, muchas veces dedica tiempo a pensar en temas de los que escribir, o sigue pendiente de la actualidad. Incluso si salta alguna noticia de última hora y ella no está

³ M. de Saint Germain, comunicación personal, 29 de abril de 2024 | Transcripción completa en Anexo 8

⁴ C. Tornero, comunicación personal, 12 de abril de 2024 | Transcripción completa en Anexo 4

⁵ F. Ávila, comunicación personal, 11 de abril de 2024 | Transcripción completa en Anexo 3

⁶ L. Tovar, comunicación personal, 2 de mayo de 2024 | Transcripción completa en Anexo 10

trabajando, se preocupa por ayudar a sus compañeros o asegurarse de alguien está cubriendo ese tema.

Por otra parte, también hay algunos de los periodistas entrevistados que afirman que, en la actualidad, existe un buen equilibrio entre su vida profesional y personal, pero que es algo que antes no ocurría y que han conseguido con el tiempo. Es el caso, por ejemplo, de Adrià Soldevila⁷, que hace un año empezó a disfrutar por primera vez de su tiempo libre desde que se dedica al periodismo: “Me ha costado mucho. He conseguido equilibrarlo después de muchas bofetadas recibidas en los últimos años”.

La misma situación ha vivido la Periodista 12⁸. Ella trabajaba hasta hace unos meses en una agencia de noticias, y llegaba a hacer jornadas de hasta 12 horas en la redacción, algo que ella sabía que le estaba afectando negativamente. Al hacer el cambio y comenzar a trabajar en un magazín digital, ha conseguido negociar sus horarios, y lograr un mayor equilibrio. De hecho, era algo prioritario para ella, ya que es madre y necesitaba tiempo para poder dedicarlo a su familia, por lo que su anterior trabajo era incompatible.

Otra de las periodistas para las que la conciliación familiar es un factor muy importante es Emma Teixidó⁹. Ella también es madre, y con los años ha ido buscado este equilibrio. En su caso, su medio de comunicación se lo permite, ya que el turno siempre es de mañanas o de tardes. Ella es la editora de las mañanas y, por tanto, siempre tiene una parte del día libre para dedicarlo a sus hijos y a su familia.

Por último, algunos de los periodistas son conscientes de los horarios irregulares que implica el periodismo, y lo justifican con que es parte del oficio. Abraham Orriols¹⁰ explica que, en su caso, muchas veces está conectado a las noticias y a la actualidad fuera de su horario laboral, pero porque a él mismo le gusta. En el medio donde trabaja, también se distribuyen por turnos, y podría apagar el teléfono cuando sale del

⁷ A. Soldevila, comunicación personal, 3 de mayo de 2024 | Transcripción completa en Anexo 9

⁸ Periodista 12, comunicación personal, 15 de mayo de 2024 | Transcripción completa en Anexo 14

⁹ E. Teixidó, comunicación personal, 12 de abril de 2024 | Transcripción completa en Anexo 5

¹⁰ A. Orriols, comunicación personal, 22 de mayo de 2024 | Transcripción completa en Anexo 12

trabajo, ya que no le exigen estar siempre disponible, pero él muchas veces sigue pendiente por voluntad propia.

En el caso de Roger Escapa¹¹, él tiene como días libres los lunes y los martes. Estos días son su fin de semana, por lo que tiene que adaptar su vida familiar a ello. Sin embargo, considera que este esfuerzo vale la pena por el proyecto para el que trabaja, incluso aunque no desconecte y se lleve trabajo a casa. De hecho, considera que es un factor que ya sabía y tenía en cuenta cuando se inició en el mundo del periodismo: “Es el peaje que pagas”.

Por tanto, resulta evidente como, en mayor o menor medida, los periodistas coinciden en que el horario de trabajo es uno de los factores que más dificulta la conciliación. Teniendo en cuenta sus declaraciones, el siguiente aspecto que destacan de forma negativa es el tipo de noticias que tienen que cubrir.

En relación con esto, la mayoría de ellos está de acuerdo en que las historias personales duras y complicadas, por diferentes motivos, son los temas que más les emocionan y les pueden llegar a impactar. Esto les hace pensar en ocasiones en exceso sobre las personas que han entrevistado.

La violencia es uno de los temas más repetidos por los periodistas en cuanto a noticias que les afectan negativamente. Miriam de Saint-Germain asegura que, en su caso, como periodista de sucesos, se pasa el día hablando de crímenes, robos y organizaciones criminales. Por ello, cuando las víctimas son mujeres jóvenes e incluso menores no es algo agradable: “Si se matan entre mafiosos o criminales no me afecta, pero cuando son chicas jóvenes y veo imágenes tuyas o del lugar del crimen sí”.

Sobre todo, destaca las agresiones sexuales a menores: “Hay días que llegas a casa con dolor de cabeza, pero no por las horas que has trabajado, sino por la intensidad de los temas que has tocado”. Albert Llimós, desde el área de investigación del diario donde trabaja, se ha especializado en temas de abusos sexuales y maltratos, y en los últimos seis años ha hablado con más de 1.500 víctimas de abusos y con agresores.

¹¹ R. Escapa, comunicación personal, 31 de mayo de 2024 | Transcripción completa en Anexo 13

Aunque creía que lo llevaba bien, cubrir de manera reiterada este tipo de temas ha tenido un impacto emocional y psicológico: “Es un dolor y un trauma que está y te acaba afectando, porque el componente humano es muy grande”.

Por su parte, Pablo Tallon también ha tenido que entrevistar a personas que han sufrido violencia sexual o maltratos, y asegura que este tipo de temas “se los lleva a casa”. Recientemente, recuerda el caso de una mujer maltratada que fue al programa y removi6 tanto con su historia que todo el equipo acab6 emocionado durante la emisi6n.

En este sentido, Roger Escapa reconoce que, “aunque ser periodista implica aislarte de la realidad que est6s explicando, hay veces que la naturalidad forma parte de esto, te acabas emocionando en la radio en directo y es algo que hay que intentar gestionar”. Sobre esta barrera, Miriam de Saint-Germain considera que hay casos en los que consigue crear una especie de escudo de protecci6n: “Lo intentas para mantener la distancia, pero no es infalible y hay d6as que afecta. Al final, cuando le pones cara a la v6ctima y hablas con ella, es como si fuera tu amiga, porque llegas a empatizar, y cuanta m6s informaci6n sabes m6s te afecta”.

Otro de los temas que m6s se ha repetido como uno de los m6s estresantes son los sucesos inesperados, como por ejemplo accidentes, temporales e incluso atentados. Carles Tornero y Emma Teixid6 coinciden en que en el 6mbito local tambi6n se dan este tipo situaciones complicadas. Por ejemplo, hace unos meses, se vino abajo un edificio en Badalona y hubo varios muertos, y tambi6n ha habido alg6n incendio destacado.

Ambos periodistas indican que este tipo de temas pueden llegar a ser agobiantes. Teixid6 asegura que hay veces que se lleva a casa los problemas de la gente, sobre todo cuando son ellos los que llaman para explicar, por ejemplo, que les van a desahuciar y necesitan ayuda, o cuando son noticias en las que hay implicados menores de edad. Aun as6, Tornero intenta guardar la distancia, porque trabaja en un medio p6blico, en el que tiene informar con rigor y no caer en el sensacionalismo: “Quiz6s afecta un poco m6s ya cuando lo piensas en casa”.

Por otro lado, Abraham Orriols explica que ha tenido que cubrir muchos accidentes de tráfico, y es un tema que le causa especial afectación: “Llegas allí y ves a los cuerpos de emergencia trabajando y a los cuerpos de las víctimas. Son imágenes muy desagradables que la audiencia no ve, pero el periodista sí”.

En su caso, también destaca como tema complicado los desastres naturales, tales como inundaciones, temporales o incendios: “No es tanto por la fuerza del agua o la voracidad de las llamas, sino por la afectación que tienen en las personas”. Es decir, las historias humanas son las que impactan más en la salud mental de los periodistas: “A mí me afecta más el día después del incendio que el incendio. Me provoca tristeza ver una montaña ardiendo, pero mucho más ver que una familia ha perdido su casa o ver que un agricultor se ha quedado sin finca y sin animales”.

En relación con esto, Lluís Tovar recuerda cuando tuvo que cubrir las duras inundaciones que se produjeron en Alemania en 2021. Como corresponsal en Bruselas, también se desplaza a otras zonas de Europa cuando hay eventos destacados, y este fue uno de los temas que más le ha afectado personalmente a lo largo de su carrera profesional.

Por otro lado, hay un tema que une aspectos como la violencia y el imprevisto del suceso, como son los atentados. La Periodista 12 recuerda que tuvo que cubrir los atentados de Las Ramblas de Barcelona en 2017, y se le pone “la piel de gallina” al recordarlo: “Estaba en la redacción y corrí hacia allí. No había información clara, hubo varias estampidas y cubrirlo en primera persona me dejó huella en días posteriores”.

De hecho, reconoce que fue un día muy duro, por lo que tuvo que presenciar de forma directa: “A medida que íbamos sabiendo información de la furgoneta, veíamos como retiraban cuerpos de las Ramblas, y algunos de ellos eran niños”.

Roger Escapa también cubrió este atentado, y coincide con las declaraciones anteriores. Además, en su caso, identifica el tener que cubrir temas relacionados con la salud mental como un factor muy estresante, porque en su familia ha habido casos

de personas con estos trastornos. En relación con esto, Anna Puigbolas¹² añade que hay testimonios duros y relacionados con enfermedades que le pueden llegar a afectar negativamente si ha habido antecedentes en su familia.

Por último, los temas relacionados con la política, como la corrupción, no tienen tanta afectación entre los periodistas. Abraham Orriols, por ejemplo, considera que este tipo de noticias no le afectan personalmente: “Más bien me indignan”. Sin embargo, hay episodios directamente vinculados a la política, a partir de los cuales la Periodista 12 reconoce haber sufrido un trauma. En concreto, recuerda la cobertura del referéndum de independencia del 1 de octubre de 2017: “Yo me vi ahí en medio de disturbios y pelotas de goma”.

Sobre corrupción, también ha hablado Adrià Soldevila, que fue uno de los periodistas que sacó a la luz el caso Negreira, por el cual se vinculaban pagos irregulares del FC Barcelona a un árbitro de La Liga. A raíz de esta información, reconoce que le ha afectado de forma que ha dejado de vivir el fútbol como antes: “Le tengo aprecio al Barça, porque ha sido el club que he amado toda mi vida, pero ahora mismo me es indiferente si gana o pierde”.

En el ámbito deportivo, donde puede parecer que los temas a cubrir son más livianos, Francisco Ávila también explica que hay veces toca hablar de historias y eventos complicados. En su caso, recuerda la historia del waterpolista Jesús Rollán, que se suicidó hace 16 años, y cómo este tema puso sobre la mesa la inexistencia de acompañamiento psicológico de los jugadores fuera del entorno deportivo, así como la difícil gestión del día a día después tras la retirada de un deportista de élite.

Una vez comentados los dos factores principales que los periodistas destacan como negativos en su salud mental, los horarios de trabajo y los temas que tienen que cubrir, hay un tercer factor que remarcan también como negativo. Se trata del tiempo que tienen para desarrollar los temas en su trabajo.

¹² A. Puigbolas, comunicación personal, 25 de abril de 2024 | Transcripción completa en Anexo 7

En este sentido, la mayoría coincide en que los plazos son muy ajustados, y en muchas ocasiones no disponen de todo el tiempo que necesitarían para explicar bien una información. Por ejemplo, Francisco Ávila y la Periodista 12, ambos con experiencia en una agencia de noticias, argumentan que tienen poco margen para publicar temas, tales como crónicas de partidos de fútbol, en el primer caso, o últimas horas que llegan, en el segundo. Esto les genera una presión añadida, tal y como indica la Periodista 12: “Tienes que correr mucho, porque el ritmo es muy rápido, y al final ese estrés lo integras”.

Por otra parte, Abraham Orriols considera que este también es uno de los factores más estresantes. “En poco tiempo, tienes que contrastar las fuentes, contextualizar la información y elaborar una noticia, y no siempre tienes el tiempo que querrías para hacerlo de forma pausada”. Al mismo tiempo, indica que “esta adrenalina engancha, pero siempre se prefieren los días en los que puedes mirarte los temas con calma”. También a esto se refiere Miriam de Saint-Germain, a quien le recomiendan que deje preparado un reportaje cada día. Ello le supone contactar con fuentes de forma recurrente, y una presión añadida.

En el ámbito local, también se dan este tipo de situaciones, y Carles Tornero destaca un aspecto: “En los medios locales, se pretenden hacer productos similares a los que hacen las televisiones generalistas, pero con una décima parte del personal, y ello implica ir de culo, porque el periodista tiene que ser multitarea y hacer de todo”. Emma Teixidó añade que hay noticias que se trabajan de forma rápida porque la actualidad lo requiere, y si se publican más tarde “dejan de tener sentido”.

Además, hay periodistas como Anna Puigboltas, que no siempre se sienten del todo preparados para tratar según qué temas: “A veces tengo el síndrome del impostor y siento que tendría que haber estudiado mucho más, pero no tengo tiempo. Entonces, sufro por tener que hablar de una historia sin saberla explicar del todo bien”.

Después de haber comentado los principales factores que afectan negativamente a la salud mental de los periodistas, existen otros aspectos que también suponen un riesgo para su bienestar, aunque los entrevistados los destacan en menor medida.

Uno de ellos es el sueldo y la retribución económica. Aunque no todos coinciden en que es algo que personalmente les afecta de forma negativa, la mayoría sí considera que el periodismo es una profesión que no está bien pagada.

Por ejemplo, Carles Tornero reconoce que “excepto si eres una cara bastante visible, está mal retribuido”, y explica que en la empresa donde trabaja el sueldo medio es de unos 1.200 euros. Por ello, Miriam de Saint-Germain indica que tiene una estabilidad porque trabaja en dos sitios a la vez: “Tengo la suerte de vivir en el piso de un familiar, pero si tuviese que pagar un alquiler con mi sueldo no me podría haber independizado”. De hecho, asegura que muchos de sus compañeros se ven obligados a compartir piso o a seguir viviendo con sus familias.

Por su parte, la Periodista 12 se refiere a sus inicios, y sostiene que los primeros años en la profesión fueron muy precarios. Asimismo, Adrià Soldevila considera que le ha costado llegar a tener una estabilidad, y que hasta hace unos tres años no la ha logrado.

Por otro lado, hay periodistas como Abraham Orriols, que reconoce que está bien pagado por su posición: “Los periodistas de los medios públicos están mejor pagados que los de los medios privados, y esto debería nivelarse por lo alto, no por lo bajo”. En este sentido, considera que “no es que un periodista de TV3 cobre demasiado, sino que quizás uno de un medio privado cobra demasiado poco y debería aumentar”.

Además, reconoce que la precariedad de los primeros años es muy complicada. En su caso, después de finalizar la carrera, estuvo haciendo algunas colaboraciones y tenía trabajos temporales, algo que dice que puede causar incluso problemas de autoestima: “Piensas que quizás no vales para esto, o que no sabes suficiente, porque ves que contratan a otros y a ti te da hasta vergüenza decir que estás en el paro”.

Roger Escapa coincide en este tema, y se siente “un afortunado, por poder dirigir uno de los programas más importantes de la radio en Cataluña”. En cualquier caso, asegura que la estabilidad no es algo propio del oficio, y que su situación puede cambiar en cualquier momento: “Son las cartas con las que tienes que jugar si quieres dedicarte a esto”.

Además, otro factor que los periodistas también han destacado como estresante en menor medida ha sido la presión a la que se ven sometidos por parte de determinados grupos, personas o de la propia audiencia. Por ejemplo, Francisco Ávila explica que hay ocasiones en las que se generan diferencias con las fuentes, porque no están de acuerdo con el enfoque de una noticia.

La Periodista 12 reafirma esta idea, y reconoce que, cuando le ha tocado cubrir temas de política municipal, se ha encontrado con llamadas a ella misma o a sus jefes después de haber publicado una información. En su caso, indica que es una situación “muy incómoda”, pero debe defender su trabajo, y espera que sus superiores también lo hagan.

Por su parte, Roger Escapa afirma que también es un aspecto forma parte de la profesión: “En el momento en que haces un programa que tiene relevancia, que tiene influencia y que tiene audiencia, la gente quiere y que hables bien, pero este no es mi trabajo. Mi trabajo es explicar lo que pasa”.

Albert Llimós va más allá, y explica que ha llegado a recibir mensajes con insultos y amenazas, con tal de que un tema no saliera a la luz. Incluso ha recibido *likes* en redes sociales en fotos antiguas en las que salía con sus hijos. Por ello, llegó a demandar a una persona por un tema de honor. En relación con esto, afirma que en muchas ocasiones “utilizan el miedo y la amenaza para acobardarte, pero si el trabajo periodístico es riguroso tiene que salir adelante”.

Por otra parte, el hecho de estar expuesto y ser una casa visible puede propiciar comentarios de la audiencia, mayoritariamente en redes sociales. Miriam de Saint-Germain reconoce que es algo que le condiciona, sobre todo cuando sube vídeos informando sobre algún tema a Instagram o X y hay personas que se meten con su manera de contar las cosas o con la información que está explicando.

Algo parecido le ocurre a Carles Tornero, que afirma que las críticas en redes le afectan en ocasiones. Sin embargo, hay periodistas como Pablo Tallon o Adrià Soldevila, que directamente reconocen no gustarles las redes y no hacerles demasiado caso.

Por último, Abraham Orriols expone la idea de que, en su caso, al trabajar en un medio público, que se paga con los impuestos de la gente, “las personas tienen que opinar y ser críticas, porque es su televisión y deben poder decir si algo no les ha gustado”. Él mismo reconoce que le gusta recibir críticas, siempre y cuando que sean constructivas y le ayuden a mejorar. Por ello, cuando recibe un comentario, trata de analizarlo, y si ha sido un fallo suyo, lo reconoce.

Finalmente, cabe destacar un aspecto negativo para la salud mental de los periodistas que no se había contemplado en la guía de preguntas, pero que se ha repetido de forma frecuente entre los entrevistados. Se trata de la autoexigencia que muchas veces tienen los profesionales sobre ellos mismos.

En relación con esto, Miriam de Saint-Germain afirma que muchos periodistas “pecan de querer estar siempre presentes, sobre todos los primeros años, porque sales de la universidad con mucha ilusión”. En este sentido, añade que es algo que ella misma ha tenido que trabajar, “porque si no el cuerpo no aguanta ese ritmo”.

Albert Llimós considera que esta autoexigencia va muy ligada a “la responsabilidad y el compromiso de no fallar a las víctimas”. En este sentido, afirma que “cuando una persona se abre y te explica su mayor trauma, te sientes responsable de no fallarle y no revictimizarla al escribir sobre ella”.

5.2. El síndrome de burnout en los periodistas

Una vez comentados los factores que afectan negativamente a la salud mental de los periodistas, vale la pena destacar que todos los entrevistados conocían o habían escuchado hablar sobre el burnout, y la mayoría de ellos muestra al menos un síntoma propio de este síndrome. Aunque algunos de ellos los manifiestan de forma puntual y no recurrente.

Los síntomas más señalados entre los periodistas son la sensación de debilidad o cansancio generalizado y las dificultades de concentración o dolor de cabeza. Les

siguen, en menor medida, la sensación de irritabilidad, de tristeza o de vacío, las dificultades para dormir y la pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios.

Sobre este último punto, los periodistas que dicen tenerlo coinciden en que, muchas veces, el ritmo de trabajo les obliga a comer entre horas, e incluso algunos se olvidan de que tienen que comer. Sin embargo, algunos periodistas, como Roger Escapa, afirman que “no es cuestión de ser periodista, sino que son síntomas que se dan en otras disciplinas y en mucha gente”.

En cualquier caso, la mayoría de los periodistas reconoce haber hablado o comentado con sus compañeros el hecho de sufrir este tipo de síntomas, porque les ayuda a comprenderse y sentirse apoyados. Aunque Anna Puigbolas reconoce que, entre periodistas, “se suele hablar más de cuánto trabajo tienes o de si estás cansado más que de salud mental como tal”.

No obstante, la mayoría de los entrevistados también dice no haber hablado de este mismo tema con sus jefes. Por ejemplo, la Periodista 12 afirma que los superiores “se olvidan del ritmo y la velocidad del trabajo, y a veces es complicado hablarlo”. Otros como Miriam de Saint-Germain aseguran que es complicado expresar esto a los jefes, aunque reconoce que su jefa intenta siempre que cuiden de sus hábitos en el trabajo.

5.3. Mecanismos y herramientas de ayuda para periodistas

En cuanto a los mecanismos de ayuda para garantizar el bienestar mental de los periodistas, la mayoría expresa que, desde el medio donde trabaja o ha trabajado, nunca se le ha ofrecido la posibilidad de recibir ayuda psicológica. Muchos de ellos también expresan que lo han echado de menos y les hubiera gustado.

Otros periodistas, como Francisco Ávila, explican que desde su empresa tuvo un seguimiento mínimo en relación con este tema; y Abraham Orriols y Roger Escapa añaden que, en sus casos, sí que se dispone de un servicio médico por si es necesario.

Al mismo tiempo, es importante destacar que justo la mitad de los periodistas entrevistados reconoce haber recurrido a terapia o a algún tipo de ayuda psicológica, derivado de su trabajo. Francisco Ávila es el ejemplo más claro de ello, ya que incluso llegó a estar diez meses de baja médica por depresión.

Durante este tiempo, estuvo en tratamiento terapéutico y con medicación. En su caso, llegó a experimentar el burnout en primera persona. Él mismo considera que esta situación fue el resultado de “un cúmulo de circunstancias”, y tuvo lugar justo después de la pandemia, ya que fue una época de “muchísima tensión, incluso para los periodistas deportivos, porque no había temas de los que hablar”.

Albert Llimós, por su parte, también recuerda un episodio desagradable en relación con esto. Ocurrió en abril de 2022, cuando comenzó a notar un malestar emocional que se prolongó varios días, y que incluso le provocó un desmayo. Esto le llevó a realizarse pruebas médicas y analíticas, y estuvo una semana de baja médica. Él lo achaca al trauma provocado por entrevistar a tantas víctimas, y ha explicado su experiencia y sus problemas de salud mental en un libro.

En el caso de Miriam de Saint-Germain, ella reconoce haber acudido por la presión que sentía en el anterior medio donde trabajaba, y considera que la ayuda psicológica le ha servido de mucha ayuda. De hecho, explica que su psicóloga le ha dado “muchas herramientas para perder el miedo a verbalizar ciertas cosas ante los superiores”.

Otro de los periodistas que reconoce abiertamente acudir al psicólogo, desde hace tres años, es Roger Escapa. En su caso, dice que no es por haber desarrollado un trastorno de salud mental, sino por prevención: “Estás muy expuesto delante del micro, tienes que gestionar muchas cosas y hablar con terapeuta me ha ayudado, por lo que continuaré haciéndolo”.

En este sentido, también hay periodistas que expresan acudir al psicólogo, pero no por su trabajo principalmente, sino por otros temas, aunque el ámbito laboral es un aspecto que incorporan en sus sesiones. Además, hay otros profesionales que, pese no acudir, estarían dispuestos a hacerlo en caso de que fuera necesario.

En cuanto a otros mecanismos y herramientas de ayuda, existe claramente una falta de conciencia sobre iniciativas independientes sobre salud mental en periodistas. De hecho, de los cuatro proyectos que se proponían en la guía de preguntas, solamente una periodista conocía uno de ellos. En concreto, era *The Mind Field*, y justo porque una compañera se la había comentado esa misma mañana.

Por otro lado, en relación su rutina de actividades para desconectar el trabajo, la mayoría de las periodistas explica que el deporte es algo que les ayuda a relajarse. Otras acciones destacadas son socializar con amigos o hacer meditación.

5.4. La percepción de los periodistas sobre la profesión

Finalmente, uno de los resultados más significativos de las entrevistas, y el único en el que hay unanimidad entre todos los periodistas, es en que se han normalizado factores que son nocivos para el periodismo, y que debería generarse un cambio en determinadas rutinas.

Los factores por los que este cambio debería darse coinciden con los mencionados anteriormente, principalmente los horarios de trabajo y la precariedad laboral. Aunque Carles Tornero reconoce que la precarización del sector “existirá siempre que haya alguien que esté dispuesto a hacer el trabajo”.

Por otro lado, Pablo Tallon, indica que “el periodismo no es una profesión equiparable a otras en el sentido de la dedicación”. Por ello, explica que si un periodista lleva trabajando todo el día en un tema, y cuando acaba su turno hay una última hora, “seguramente no querrá irse a casa, por lo que se deberían buscar mecanismos compensatorios, como al día siguiente entrar más tarde”.

Sin embargo, la mayoría reconoce que este giro en las rutinas no es algo fácil. Por ejemplo, Francisco Ávila considera que “el modelo de negocio de las empresas va en otro sentido”. Anna Puigboltas añade que “hay mucho por hacer, ya que los medios no tienen muchas veces recursos para preocuparse por saber si estás cómodo en una posición, pero todo es posible”.

Por su parte, Roger Escapa considera que “en el momento en el que pones a la salud mental a la orden del día, la normalizas y hay periodistas referentes que dicen que han sufrido un burnout o que han decidido plegar ya estás experimentando un cambio de alguna manera”.

Miriam de Saint-Germain va más allá, e introduce un aspecto que nadie más ha comentado, en referencia a las facultades de periodismo: “Creo que hay discursos en la universidad que son muy catastrofistas. Llegas el primer día y te dicen que vas a estar en la cola del paro, entonces tú ya sales de los estudios con temor”. En este sentido, cree que los profesores también tienen una responsabilidad en las aulas: “Nos llenamos la boca de mensajes en favor de la salud mental y estamos destrozando a chavalines que con toda la ilusión del mundo empiezan a estudiar periodismo”.

Por último, cabe destacar que la mayoría de los periodistas no se ha planteado de forma seria dejar la profesión, ni considera que haya habido una pérdida de motivación desde que comenzaron en el oficio. Lluís Tovar, por ejemplo, lleva seis años ejerciendo, y cree que “uno se quema cuando lleva más tiempo”.

La mayor parte de ellos explica que el periodismo es su vocación, y que por eso siguen con las mismas ganas de ejercerlo. Por ejemplo, Abraham Orriols considera que es “la mejor profesión del mundo”, y que por eso se dedica a ella. Adrià Soldevila añade que “esto de explicar noticias y sacar información es como una droga”, y Albert Llimós se refiere al periodismo como “una montaña rusa”.

Algunos periodistas, como Pablo Tallon, explican que en ocasiones se han preguntado si les compensa “renunciar a tantas cosas, ir al revés del mundo, no tener tiempo y estar todo el día con tal nivel de tensión”. Hasta ahora, dice que se ha respondido a sí mismo que “sí compensa”. Por su parte, Anna Pugiboltas afirma que, ha sido al revés y que, con los años, ha aprendido a relativizar mucho más las cosas.

Sin embargo, también hay algunos periodistas que dudan de que puedan aguantar a largo plazo con el ritmo actual de trabajo. Por ello, se plantean otras alternativas laborales, en caso de que lleguen a sentir que no pueden dar más de sí en esta profesión.

6. Conclusiones

Tras la investigación realizada en el marco teórico, así como a través de las entrevistas en profundidad a los doce periodistas mencionados, a continuación, se presentan las conclusiones principales de este trabajo, que dan respuesta a las preguntas planteadas en el inicio.

En primer lugar, cabe destacar que la mayoría de los periodistas perciben que existe un problema de salud mental en el oficio del periodismo, derivado de diferentes factores y rutinas nocivas para la profesión. Aunque no todos reconocen tener síntomas de burnout en ellos mismos, la mayoría sí considera que no existe un buen equilibrio entre su vida profesional y personal.

En efecto, es por eso por lo que se puede afirmar que los horarios de trabajo y las largas jornadas laborales son los factores que los periodistas perciben como los más negativos para su salud mental. La mayoría de ellos presenta dificultades para conciliar su trabajo con el tiempo de ocio, y lo achaca a las condiciones laborales y al hecho de no poder desconectar cuando finaliza su jornada.

En este sentido, los avances tecnológicos y el tener que estar pendiente del móvil para hacer gestiones relacionadas con el trabajo supone un factor de estrés añadido, y que puede condicionar la vida personal en muchas ocasiones, al privarles de parte de su tiempo libre. Estos datos coinciden con los expuestos en el marco teórico en relación con el tecnoestrés, ya que se comprueba que las nuevas tecnologías han significado que muchos periodistas tengan una presión añadida.

Además, resulta evidente que los temas que los periodistas tratan en su día a día les pueden llegar afectar de forma negativa, en mayor o menor medida. En este caso, los resultados también coinciden con las investigaciones expuestas en el marco teórico, que indicaban que los profesionales que tratan temas relacionados sobre todo con la violencia o la muerte son más propensos a desarrollar un trauma, o a pensar más de la cuenta en las historias de las víctimas. De hecho, las historias personales son las más delicadas y a partir de las cuales es más probable estresarse.

En este sentido, y coincidiendo con lo que se exponía en la teoría, la personalidad es un factor determinante, ya que cada periodista se puede ver afectado por un tema, dependiendo de su relación con él. Es decir, para los profesionales que tocan temas que de alguna manera les interpela por su historia personal o sus vivencias, resulta más complicado tratarlos.

Además, la personalidad también juega un papel clave en los factores que los periodistas perciben como negativos. Por ejemplo, hay periodistas que no indican que los temas de los que hablan les supongan ningún estrés, pero sí la preocupación por no poder llegar a fin de mes, por ejemplo, y al revés.

Por tanto, esto demuestra que el síndrome de burnout es multifactorial, y aunque existan unos factores que lo propicien, no hay unos concretos que lo desarrollen de forma exclusiva. Es decir, se puede dar por diferentes motivos, dependiendo siempre del contexto individual de cada trabajador. De hecho, hay periodistas que han marcado que sufren todos los síntomas de burnout, mientras otros han marcado algunos y otros ninguno. Por eso, hay personas que tienden a estresarse más, ya no simplemente en el ámbito laboral, sino en la vida en general.

Por otro lado, se reafirma la idea que se exponía en el marco teórico sobre que los periodistas justifican, en muchas ocasiones, sus condiciones con su vocación. Es decir, aun sintiendo síntomas de burnout y estar estresados, muchos reconocen que no encuentran otra alternativa laboral que les motive tanto como para abandonar el periodismo. De hecho, se comprueba que el amor por la profesión es uno de los motivos por los cuales los periodistas están dispuestos a soportar según qué condiciones.

En este sentido, los resultados de la investigación difieren de los proporcionados en la encuesta realizada por el Col·legi de Periodistes de Catalunya. A diferencia de la mayoría de los periodistas colegiados, que indicaban haberse planteado dejar el periodismo por su salud mental, para los entrevistados en este trabajo no ha sido una opción para tener en cuenta.

En cambio, en otros temas que también trató el Colegio de Periodistas, como el hecho de compartir sus preocupaciones con sus superiores, en ambas investigaciones se comprueba que la mayoría de los periodistas no cree que sus jefes pueden entenderles al hablar de sus necesidades en salud mental.

Asimismo, en relación con los síntomas del burnout, tanto en la encuesta del Colegio de Periodistas como en esta investigación, se demuestra que los problemas más comunes que sufren los periodistas están relacionados con la debilidad y el cansancio, es decir, con el agotamiento mental provocado por el ejercicio de la profesión.

Además, en el trabajo se comprueba que desde los medios no existe una gran concienciación sobre la salud mental de sus trabajadores, pues la mayoría de los periodistas entrevistados afirman que nunca se les ha ofrecido la posibilidad de acudir a terapia psicológica. Incluso entre los propios profesionales tampoco hay una demasiada conciencia sobre iniciativas que velan por su salud mental, y gran parte de ellos apunta a actividades personales, tales como deporte o meditación, como herramientas de desconexión fuera de su trabajo.

En este sentido, se refleja cómo, de nuevo, la personalidad vuela a tener un papel clave, pues cada periodista es un mundo y dependiendo de sus características necesita unas actividades u otras para poder desconectar. Esto demuestra que los profesionales pueden ayudarse de recomendaciones para cuidar su bienestar mental, pero no existe un manual como tal que sirva de la misma forma para todos.

Del mismo modo, la educación y prevención sobre salud mental es un tema que tampoco está extendido entre los periodistas, pues no se les enseña antes de entrar en la rueda de la profesión sobre todo lo que puede conllevar dedicarse a ello. La formación emocional es nula o casi inexistente, y muchos periodistas pecan de esta falta educativa durante el ejercicio de su trabajo.

También resulta interesante comentar que, en la mayoría de los casos, hay una relación directa entre la posición que ocupa el periodista y el estado de su salud mental. Esto ocurre de tal forma que los profesionales que tienen un mejor puesto en un medio presentan menos síntomas de burnout que aquellos que trabajan en

empresas más pequeñas, aunque todos son conscientes de la precariedad de la profesión.

Por otra parte, cabe destacar que esta investigación presenta unas limitaciones en cuanto a la representación del sector periodístico, ya que hay muchos actores implicados, y este trabajo se centra en conocer la percepción de los propios periodistas. Resultaría de gran interés poder realizar este mismo estudio entrevistando a doce directivos, por ejemplo, en lugar de a doce trabajadores. Esto serviría para poder comparar los resultados de ambos estudios, y ver si realmente hay disparidad de opiniones entre los periodistas y los superiores.

En cualquier caso, a partir de este trabajo, se puede afirmar que los periodistas entrevistados son conscientes de que el periodismo es una profesión muy comprometida y dedicada, donde muchos trabajadores sufren estrés laboral. No es un problema generalizado que afecte a todos los profesionales, pero sí a una parte suficiente amplia como para que el tema tenga visibilidad, se hable abiertamente de ello y se reivindique que debe existir un mayor compromiso por parte de las empresas de comunicación.

Muestra de ello son muchos de los periodistas a los que no le has hecho falta llegar a una situación de burnout como tal para reconocer que hay factores que afectan negativamente a su salud mental, y que por ello se deberían generar cambios en determinadas rutinas de producción de los medios.

Además, ya no es un tema de urgencia para tener en cuenta solamente en el ámbito laboral, sino también en la sociedad. Tal y como indicaba el informe de AXA citado en este trabajo, y como se ha podido comprobar en las entrevistas, muchas personas sufren de estrés en su vida diaria, por lo que la salud mental debería ser una prioridad no solo para cualquier empresa, sino para cualquier gobierno.

Las listas de espera para acudir a un psicólogo público no pueden ser de meses. Por ello, urge una reforma del sistema público e iniciativas que garanticen el bienestar de no solo los trabajadores, sino de todas las personas que necesitan una atención en salud mental. Todo el mundo debería conocer y tener las herramientas para detectar

cómo se siente, y poder pedir ayuda si lo cree necesario. Porque antes del incendio, saltan chispas, y no hay que esperar a encontrarse en el límite para acudir a un profesional.

7. Bibliografía

- Adami, M. (2023). *A new book reveals journalists' strategies for managing emotions and provides valuable tips*. Reuters Institute. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/news/new-book-reveals-journalists-strategies-managing-emotions-and-provides-valuable-tips>
- Agea, O. (24 de febrero de 2022). *La OMS reconoce el síndrome de burnout como enfermedad profesional*. Grupo 2000. <https://www.grupo2000.es/la-oms-reconoce-el-sindrome-de-burnout-como-enfermedad-profesional/#:~:text=Se%20trata%20de%20una%20enfermedad,de%20burnout%20como%20enfermedad%20profesional>
- Alonso, L. (1999). Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En Delgado, J y Gutierrez, J *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* (pp.225-239). Editorial Síntesis.
- Alonso, L. (1999). Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En Delgado, J. & Gutierrez, J. (Ed.), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* pp. 225-239. Editorial Síntesis.
- Asociación de la Prensa de Madrid. (2022). *Informe Anual de la Profesión Periodística 2022*. https://www.apmadrid.es/wp-content/uploads/2023/11/Informe-Anual-22_web_lite.pdf
- Axayacalt, G. et al. (2006). Síndrome de burnout. *Arch Neurocién (Mex)*, 11 (4), 305-309. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
- Brayne, M. (2007). *Trauma and Journalism A guide for Journalists, Editors and Managers*. Dart Center for Journalism and Trauma.
- Busquet, J. & Medina, A. (2017). *La investigación en comunicación: ¿Qué debemos saber? ¿Qué pasos debemos seguir?*. Editorial UOC.
- Canel, M. et al. (2000). *Periodistas al descubierto. Retrato de los profesionales de la información*. Editorial Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Casal, J., & Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Revista de epidemiología y medicina preventiva*, 1, 3-7.

- Col·legi de Periodistes de Catalunya (29 de mayo de 2024). El Col·legi de Periodistes engega tres projectes per millorar la salut mental dels periodistes. <https://www.periodistes.cat/actualitat/noticies/el-collegi-de-periodistes-engega-tres-projectes-millorar-la-salut-mental-dels>
- Confederación Salud Mental España (2024). Estudio Internacional de Salud Mental AXA España. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/estudio-internacional-salud-mental-axa/>
- De Toscano, G. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela Tonon (comp.)*, 46, 45-73. https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacion_cu.pdf#page=48
- Dworzniak, G. (2007). Journalism and trauma: how reporters and photographers make sense of what they see. *Journalism Studies*, 7(4), 534-553. <https://doi.org/10.1080/14616700600757977>
- Escudero, C. (2023). Argentine journalists producing news during COVID-19: Stress and job satisfaction. *World of Media. Journal of Russian Media and Journalism Studies*, 4: 28–47. https://www.researchgate.net/publication/377075840_Argentine_journalists_producing_news_during_CoVid-19_stress_and_job_satisfaction
- Forbes, R. (2011). El síndrome del burnout: síntomas, causas y medidas de atención de la empresa. *Éxito Empresarial*, (160), 1-4. https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf
- Garvey, A. & Hoak, G. (2019). Are we teaching trauma? *Journalism Practice*, 13 (3), 367-382. https://firescholars.seu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1038&context=seu_papers
- Gil, P. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15, 261-268. https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF

- Gligorijević, J. et al. (2023). Analysis: Mental health of journalists. *Organization for Security and Co-operation, Mission to Serbia*.
<https://www.osce.org/files/f/documents/a/2/545761.pdf>
- González, X. & Iglesias, E. (9 de abril de 2024). *España mira a la salud mental en la nueva lista de patologías profesionales*. Redacción Médica.
<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/espana-mira-a-la-salud-mental-en-la-nueva-lista-de-patologias-profesionales-7459>
- Han, W. (2024). How our longitudinal employment patterns might shape our health as we approach middle adulthood. *PLOS ONE* 19(4).
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0300245>
- López, A. & Mellado, C. (2006). Periodistas atrapados en la red: rutinas de trabajo y situación laboral. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 12, 161-170.
<https://idus.us.es/handle/11441/26615>
- López, M. et al. (2015). Factores Psicosociales y Compromiso organizacional (Work Engagement) en trabajadores del campo. *Revista Iberoamericana de Contaduría, Economía y Administración*, 4(7), 122-135.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294261>
- MacDonald, J. et al. (2016) Burnout in journalists: A systematic literature review. *Burnout Research*, 3(2), 34-44.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058615300103>
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal Of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: the cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Cienc Trab*, 11(32), 37-43.
<https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>
- Miret, M. (2020). La salud mental de los periodistas se resiente por los efectos de la pandemia. *Cuadernos de periodistas: revista de la Asociación de la Prensa*

de Madrid, 42, 31-43. <https://www.cuadernosdeperiodistas.com/wp-content/uploads/sites/2/2021/08/31-44-Maria-Miret.pdf>

- Monteiro, S. et al. (2015). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: a systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*.
https://www.researchgate.net/publication/284790795_Job_demands_coping_and_impacts_of_occupational_stress_among_journalists_a_systematic_review
- Morales, L. & Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext
- Ortega, M. (2017). Análisis de las condiciones sociolaborales del periodista y el impacto en su salud mental. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad Miguel Hernández de Elche. <https://dspace.umh.es/handle/11000/7185>
- Osmann, J. et al. (2020). How have journalists been affected psychologically by their coverage of the COVID-19 pandemic? A descriptive study of two international news organisations. *BMJ Open*, 11.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34253664/>
- Pagola, F. (18 de marzo de 2024). *Periodista mexicana crea una obra de teatro sobre la salud mental y el bienestar emocional de los periodistas*. LatAm Journalism Review. https://latamjournalismreview.org/es/articles/periodista-mexicana-crea-una-obra-de-teatro-sobre-la-salud-mental-y-el-bienestar-emocional-de-los-periodistas/?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Esta+semana+en+LJR%3A+Exilio+en+Costa+Rica%2C+caricaturas+sobre+narcos+en+M%C3%A9xico%2C+violencia+de+aficionados+al+f%C3%BAtbol%2C+obra+de+teatro+sobre+salud+mental+y+ma%C3%B1aneras&utm_campaign=This+week+in+LJR%3A+3%2F21%2F24+%28Spanish%29
- Pereda, O. (25 de abril de 2024). *El estrés laboral multiplica por cinco los riesgos del tabaco y el alcohol juntos: casi 4 de cada 10 trabajadores lo sufre*. El Periódico. <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20240425/estres-laboral-trabajadores-riesgos-alcohol-tabaco-salud-mental-trabajo-99424361>

- Pico, R. (12 de febrero de 2024). *La salud mental de los periodistas: el reportaje pendiente*. Ethic. <https://ethic.es/2024/02/la-salud-mental-de-los-periodistas-el-reportaje-pendiente/>
- Pico, R. (22 de marzo de 2024). «*Es el momento de crear un periodismo que no machaque a las personas*». Ethic. <https://ethic.es/2024/03/entrevista-mar-cabra/>
- Ramos, N. (2023) La cobertura de los desastres naturales y sus efectos en la salud mental de periodistas en Puerto Rico. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de los Andes. <https://repositorio.uniandes.edu.co/entities/publication/07c6527f-0c7b-43bf-b1ee-2084e09f9372>
- Redondo, M. (2017). Un libro muy valiente. *Revista de la Federación de Asociaciones de Periodistas de España*, 43, 18-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6046485>
- Reporteros Sin Fronteras (2023). Clasificación Mundial de la Libertad de Prensa 2023: los peligros de la industria del engaño. <https://rsf.org/es/clasificaci%C3%B3n-mundial-de-la-libertad-de-prensa-2023-los-peligros-de-la-industria-del-enga%C3%B1o>
- Robbins, S. (1991). *Comportamiento organizacional*. Editorial Prentice Hall.
- Seely, N. (2019). Journalists and mental health: The psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*, 40. https://www.researchgate.net/publication/332811869_Journalists_and_mental_health_The_psychological_toll_of_covering_everyday_trauma
- The Self Investigation (s.f.). Sobre The Self-Investigation. <https://theselfinvestigation.com/es/quienes-somos/>
- Ufarte, M. (2013). El burnout en la profesión periodística: un estudio del síndrome de estar quemado en los profesionales de la prensa escrita de Almería. *Revista Académica Hologramática*, 17, 23-40
- Universidad de Zaragoza (2019). Tres de cada 10 profesionales de la comunicación padecen estrés elevado y un 18% sufre desgaste laboral. <https://www.unizar.es/noticias/tres-de-cada-10-profesionales-de-la-comunicacion-padecen-estres-elevado-y-un-18-sufre>

8. Anexos

Anexo 1. Entrevista a Carolina Escudero

- **¿En qué momento se considera que un periodista sufre un síndrome de burnout?**

Para llegar al burnout, los periodistas pasan por varias etapas. El burnout es una situación en la que los periodistas se queman. Tiene que ver con una alta exposición a situaciones estresantes. Una persona tiene estresores que forman parte de su vida, y se habla de estrés positivo y estrés negativo.

En este caso, se hace referencia al estrés negativo, sostenido en el tiempo. Esto genera un desgaste emocional, y cuando hablamos de emociones no las podemos medir, no se visualizan, y esto no ayuda a que haya un reconocimiento de cómo estamos emocionalmente.

Por ejemplo, la cobertura de la pandemia generó un desgaste emocional muy alto, por una alta exposición continuada a un tema muy severo, como era una pandemia, para la que no había medicación y no sabíamos sus alcances. Las informaciones tenían mucho que ver con las muertes. Entonces, los periodistas que estuvieron sometidos a esta exposición sostenida en el tiempo con un estrés negativo y sin estrategias de gestión emocional para trabajar en el tema generó lo que se puede llamar un burnout. Fue una época en la que era difícil pedir ayuda.

Por tanto, el burnout es una consecuencia a una alta exposición al estrés o a eventos traumáticos.

- **¿De qué forma puede un periodista desarrollar un trauma?**

El trauma se puede desarrollar cuando se entrevista a alguien que sobrevivió a una situación traumatizante, y a través de esa entrevista se desarrolla un trauma secundario. Esto quiere decir que el trauma de la persona, su relato, entra en nuestra memoria, queda ahí, y no podemos borrarlo. Los periodistas que llegan a este punto de quiebre necesitan ayuda.

Hay temas que son más propensos a desarrollar un trauma, como los que tienen muertos, o asuntos relacionados con accidentes, violencia de género, violaciones grupales o ataques terroristas, como el de Las Ramblas. La cobertura de estos sucesos, al ser inesperados, pueden llevar a un alto nivel de estrés y, si no es tratado a tiempo, puede desembocar en un burnout.

Cuando se desarrolla un trauma secundario, el periodista no se puede olvidar del tema, ni desconectar de la víctima y su relato. No es capaz de tener esa distancia necesaria para la producción de la noticia. Incluso hay periodistas que logran la separación y producen la noticia, pero luego la memoria está activada.

- **¿Cuáles son los factores que más afectan negativamente a la salud mental de un trabajador?**

Las jornadas laborales, sobre todo, derivadas del tecnoestrés. Es decir, cuando el uso de las tecnologías se asocia con el estrés. Las largas jornadas laborales hacen que sea difícil desconectar y se normaliza la extensión de las horas de trabajo. Por ejemplo, si hay una última hora o un evento inesperado, alguien tiene que cubrirlo. Entonces, no hay horarios, hay que acoplarse a una realidad cambiante, según los sucesos de última hora. Los periodistas también se llevan trabajo a casa, y esto no es nuevo, pero con el uso de las nuevas tecnologías y el tener que gestionar entrevistas fuera del horario laboral conduce al tecnoestrés.

Por otro lado, siempre hay que analizar el contexto en el que se encuentra ese periodista y cuál es la situación del país. No es lo mismo un periodista *freelance* que un periodista en la redacción. La situación es muy variada. Un periodista que tiene un contrato tiene derecho a acceder a asistencia psicológica. Sin embargo, en muchos casos no quiere hacerla servir, aunque tengan la posibilidad. Por ello, los vínculos con otros compañeros son importantes para saber afrontar las dificultades y la precarización, que en los últimos quince años ha estado muy marcada.

- **¿Cuáles son los principales síntomas que puede desarrollar un periodista quemado por su trabajo?**

Al no tener un conocimiento de cómo afrontar situaciones estresantes o traumáticas, los periodistas reaccionan, depende de su contexto. Por ejemplo, desde adicciones a dormir menos, o tener sueño interrumpido. Todo esto lleva a una modificación de las rutinas sanas, y muchas veces no hay solución en el corto plazo. A veces, las personas no son conscientes de que necesitan hablar con un profesional.

- **¿Actualmente existen más problemas de salud mental relacionados con el trabajo que unos años atrás?**

Las tecnologías han supuesto un nuevo desafío, y la posibilidad de que los periodistas sepan gestionar su uso. Hay personas que tienen la capacidad de cortar con estas rutinas, mientras que otras no. Son muy importantes los factores de personalidad.

- **¿Qué rutinas se pueden incorporar en el ámbito laboral para garantizar un mayor bienestar de los trabajadores?**

No se pueden dar recomendaciones generalizadas, sino que se tienen que adaptar a las necesidades de cada persona. Por ejemplo, para saber si nos afecta una entrevista, el periodista puede hacerse preguntas a sí mismo: cómo se siente al finalizarla, cómo se observa los días siguientes, si piensa en frases o momentos de la entrevista, si no puedo dormir y si se siente más ansioso. Este sería el primer paso, ya que la memoria se activa al recordar una historia traumática.

Luego, hay personas a las que les queda el tono de la voz, otras se quedan con lo visual... Cada persona es diferente y puede afrontar la historia de una forma u otra. Por eso, la capacidad de observación de uno mismo es fundamental, es una estrategia de afrontamiento positiva. Hay gente que dice que no les pasa nada, porque ellos son objetivos haciendo su trabajo, y que no va a desarrollar emociones, pero eso es mentira. Las personas que no hacen esta mirada introspectiva se pueden enfermar, deprimirse y llegar a una situación extrema.

Como cada periodista tiene una personalidad diferente, las estrategias de afrontamiento que los medios pongan en marcha tienen que adaptarte a ellas. Lo que funciona para una persona puede no funcionar igual para otra.

- **¿Hasta qué punto es determinante la diferencia entre personalidades?**

Cada persona tiene una historia de vida, y esto es clave. Por ejemplo, si un periodista tiene a un familiar o amigo que murió en un accidente de coche y entrevista a alguien que haya sufrido la misma situación, esta persona quizás revive un momento muy triste de su vida. Quizás esta misma persona puede entrevistar a una persona adicta al alcohol o a las drogas, que tiene una historia de vida durísima, pero que no le afecte. Las personas afrontan la realidad en base a su historia de vida, por tanto, no podemos establecer un manual de instrucciones.

- **¿Qué me puede decir de los proyectos independientes que existen a nivel global para asistir a los periodistas?**

Repito que las recomendaciones no pueden ser generalizadas. Por ejemplo, las recomendaciones del Dark Institute pueden ir muy bien para periodistas anglófonos o periodistas de guerra, pero quizás para periodistas latinoamericanos no. Si estás en México y no sabes si te van a matar por un titular que has puesto y estás en riesgo cuando llevas a tus hijos al cole, tienes estrés. Por ello, hay recomendaciones que funcionan para determinadas sociedades en determinados momentos. Cada país y cada cultura tiene unos patrones culturales, y esto está directamente relacionado con la gestión emocional. Las recomendaciones de afrontamiento se tienen que adaptar a ello.

- **En el caso de la cultura española y catalana, ¿considera que sigue existiendo un tabú en torno a la salud mental?**

El tema de la terapia sigue siendo un tema tabú. En Argentina, por ejemplo, hacer terapia es natural y necesaria, está muy incorporada. Aquí hay una evitación del conflicto, del tema doloroso, se busca una solución rápida. En España, el tema emocional y el sentirse triste se tapa, porque no queremos que nos vean vulnerables o pensamos que no vamos a estar a la altura si decimos que una entrevista nos afectó. Tendemos a no contar cómo nos sentimos. Por ello, hay que crear espacios seguros, y si los periodistas necesitan una ayuda o acompañamiento emocional, que lo puedan decir.

- **¿Considera que es posible lograr un buen equilibrio entre la vida personal y la vida laboral hoy en día?**

Creo que es posible, pero para lograr el equilibrio es importante desarrollar nuestra conciencia y hacernos preguntas incómodas. No son preguntas difíciles, pero son incómodas.

Además, hay un gran vacío en la educación emocional. Los periodistas están sufriendo y hay estudios que lo demuestran. ¿Por qué no estamos cuidando a los futuros periodistas y comunicadores? Es una deuda que tenemos desde las universidades.

Anexo 2. Entrevista a María Miret

- **¿En qué momento decide crear un proyecto como *Almas Rotas*?**

En realidad, todo empezó con mi experiencia personal. Los ocho primeros años de mi carrera profesional trabajé en medios como periodista, sobre todo como redactora en información internacional. Hubo un momento en que me quemé. De hecho, tuve una baja por ansiedad en una agencia, y en otra hubo un problema de acoso laboral brutal. En un año, creo que salimos once personas.

Entonces, los años siguientes dejé de vivir del periodismo, pero seguía en el sector de la comunicación. Mantenía colaboraciones como periodista en medios, pero me dedicaba más a la comunicación corporativa y ahí empecé a trabajar precisamente en temas de salud mental. Comencé a llevar los temas de comunicación de un centro de investigación en salud mental, y luego me dediqué a la comunicación de proyectos europeos también de investigación en salud mental.

Digamos que, con todos estos ingredientes, entre mi propia experiencia personal al quemarme como periodista, y este camino laboral que me ha dado una base para saber de lo que estoy hablando, me decidí a crear un proyecto propio. He trabajado con psiquiatras, con psicólogos y tengo también una base académica. El proyecto ha sido como una gestación larga de muchos años. Iba buscando documentación y poniendo piecitas, hasta que ya salió a la luz.

- **¿Cuándo nació la idea de crear el proyecto?**

Es curioso porque el proyecto lo acabé de gestar o darle forma durante la pandemia, en los meses de confinamiento. Pero realmente yo llevaba trabajando en esto desde 2007, aproximadamente, que coincide que en cuando yo acabé de trabajar en mi último medio ya como periodista en plantilla, y empecé a hacer comunicación en el centro de investigación en salud mental.

En aquellos años de la crisis económica, salió una investigación, que luego se convirtió en un libro, de un autor estadounidense que hablaba del problema de salud mental en los periodistas en Estados Unidos. Ya explicaba que los periodistas estaban quemados, sobrecargados, y de que había un problema real en las redacciones. Fue

ahí cuando se me encendió la lucecita y pensé en que tenía que hacer un proyecto sobre esto.

En ese momento, empecé a recopilar información, y fue un camino largo de diez años o más, hasta llegar allá a la pandemia, que fue cuando realmente encontré el tiempo para sentarme y darle forma.

- **Ahora que ya lleva un tiempo con este proyecto, ¿qué valoración hace de cómo está funcionando?**

Yo estoy encantada. Estoy muy contenta porque va viento en popa, y porque se ha notado un cambio. El primer año se basó en invertir tiempo y dinero, y luego ya sí empecé a ver frutos de acciones a través de las formaciones que imparto, la *newsletter* que cada vez fue teniendo más suscriptores e incluso muchos de los trabajos que me iban saliendo eran a demanda. La gente me llama y me pregunta, para participar en mesas redondas u otro tipo de eventos, o para publicar reportajes. Eso quiere decir que el proyecto se ha posicionado.

- **Entiendo que toda la información que proporciona tiene que estar muy comprobada, es decir, no son artículos que puede escribir cualquiera.**

Yo he intentado eso. Como decía, mi proyecto realmente es un conglomerado de mi experiencia personal. A raíz de quemarme y tener la baja por ansiedad, empecé un camino de desarrollo personal y de exploración. Empecé a practicar yoga, a meditar, y el proyecto tiene esos componentes que son más personales y que creo que le aportan valor.

En cuanto a la parte académica de datos, para toda la información que ofrezco en los boletines, tanto en el boletín español como en la *newsletter* en inglés, y por supuesto la base de las formaciones, obviamente recurro a los investigadores con los que he trabajado, a referencias, y a investigaciones que se van publicando. He intentado recopilar información que esté basada en evidencia científica.

Además, el tema ha cambiado mucho, porque cuando empecé no había apenas nada sobre periodismo y salud mental. En los últimos años, sobre todo desde la pandemia, se ha publicado muchísimo material científico.

- **El tema de la formación que comenta, ¿cómo la organiza y a quién va dirigida?**

Yo arranqué con una formación muy básica a la que llamé curso sobre periodismo saludable. Es un curso de cuidado y salud mental para periodistas, donde por un lado ofrezco una base teórica con todo esto que he ido recopilando a lo largo de los años y actualizado.

Esta formación la imparto a periodistas, fotoperiodistas y a profesionales de la información y la comunicación. La he impartido, por ejemplo, a través de entidades, como la Asociación de la Prensa de Madrid, con quien he hecho varias sesiones, o una asociación de mujeres periodistas en Pamplona. La voy haciendo un poco donde me la piden, y también durante la pandemia la impartí *online* a periodistas *freelance*, a través de una agencia.

A raíz de esto, me pidieron otra formación más específica, a la que llamé periodismo y trauma. Este era un curso que inicialmente me pidieron desde Reporteros Sin Fronteras (RSF). Está muy enfocado en temas de trauma y estrés postraumático, y está pensada para darse tanto de forma presencial con los periodistas a los que se acogen aquí, como *online*. Hay muchos periodistas en países como México, donde se están matando cada mes. Por eso, esta formación está dirigida también para los periodistas que no pueden salir del escenario y están en riesgo en sus países.

- **Desde algún medio de comunicación, ¿alguna vez se le ha pedido impartir alguna formación, o ha intentado hacerlo?**

Ahí está el talón de Aquiles. En las redacciones, como digo yo coloquialmente, están a por uvas. De hecho, un investigador que hizo un estudio sobre salud mental y periodistas, que yo entrevisté, me decía que le sorprendía, con mucha diferencia, la poca conciencia que había en las redacciones al hablar de este tema. Me explicaba que los jefes ni siquiera reconocen que existe un problema, cuando hay redacciones donde hay un montón de periodistas con problemas de salud mental, con bajas laborales o donde toda la plantilla toma pastillas para dormir. Los jefes no quieren ni siquiera verlo.

Entonces, por supuesto que es absolutamente necesario impartir estos cursos en medios. Yo lo he intentado en varias redacciones pequeñas, y la respuesta ha sido que no tienen presupuesto para estos temas, a pesar de que hay estudios e investigaciones científicas que demuestran que si se abordan estos problemas se ahorran un montón de dinero. Porque obviamente tener periodistas de baja o que producen poco porque están en malas condiciones de salud cuesta mucho dinero a las empresas.

En medios grandes, sinceramente yo todavía no lo he intentado, pero quiero hacerlo. Es uno de mis objetivos, pero no me da la vida porque soy yo sola en el proyecto. Aunque mi sueño llegar hasta ahí porque es donde es más necesario.

- **¿Cree que se han normalizado factores que son nocivos para la salud mental de los periodistas y sería posible generar un cambio?**

Creo que posible, porque se ve ya en las redacciones en las que se ha apostado por el periodismo constructivo, es decir, el periodismo de soluciones. Es un ejemplo muy claro de que se han revertido patrones que se asumían en las redacciones. De pronto se demuestra que es posible contar las historias con otro enfoque, y muchas cosas relacionadas con la salud mental.

Además, en España todavía no conozco ningún caso, pero, por ejemplo, en América Latina, sí veo algún caso de redacciones relativamente pequeñas que han abordado los problemas de salud mental y se han puesto las pilas en intentar resolver el problema.

También quiero confiar en que hay un tema generacional, y que las personas más jóvenes estáis tirando de un carro que nosotros no supimos tirar. A medida que más periodistas están concienciados y valoran sentirse bien, no tener problemas de salud mental y cuidarse, eso empuja. En las redacciones tendrán que tomar nota en temas de horarios, conciliación y una serie de cosas, porque no tendrán más remedio.

Cada vez se nos presentan más retos, y ya lo fue toda la adaptación a las nuevas tecnologías hace unos 10-20 años. Esto cada vez va a más, porque tenemos móviles inteligentes y la inteligencia artificial ya está aquí.

Afortunadamente, también se habla más de salud mental y creo que eso es de agradecer a las nuevas generaciones que, como digo, habéis abierto esos melones que no nos atrevimos a abrir antes.

- **¿Qué consejos daría a un periodista para desconectar de su trabajo?**

Lo primero es la responsabilidad personal de cada cual. Hay que encontrar modos de desconectarse, de hacer otras cosas que no sean solo virtuales, de tener vida más allá de la tecnología. Asimismo, cualquier empresa tiene también la responsabilidad de atajar este problema y de abordarlo.

Uno de los mitos del periodismo es que un periodista tenga que estar las 24 horas conectado. Es verdad que la información nunca para, pero, por ejemplo, en las redacciones grandes, sobre todo, en su momento pusieron medios para esto y empezaron a hacer turnos de trabajo. En una redacción en información internacional se puede estar informando las 24 horas del día, pero hay periodistas rotando cada siete u ocho horas.

- **¿Qué opina de otras iniciativas independientes que velan por la salud mental de los periodistas?**

En España, estamos solo *The Self Investigation* y *Almas Rotas*. *The Self* es un proyecto mucho más grande que el mío porque lo lidera un gran equipo dirigido por Mar Cabra. La verdad es que estamos haciendo un montón de iniciativas juntas y colaboramos hasta donde podemos. Además, somos unos proyectos como muy complementarios, porque yo no llego ni de lejos a donde llegan ellas, pero también abordo temas más concretos de salud mental en los que estoy más especializada. Entonces, muchas veces incluso nos pasamos cosas.

También hemos estado juntas en mesas redondas, y están haciendo una labor increíble. Al principio del proyecto, mis reuniones eran todas o con gente de Estados Unidos o con gente de proyectos europeos, porque es algo que en España no existía. Por suerte fueron apareciendo más.

- **¿Cree que en España existe menos conciencia de la importancia salud mental que en otros países y es un tema tabú?**

Quiero pensar que a estas alturas no tenemos menos conciencia, pero es verdad que España tiene un lastre que siempre lo vemos socialmente. Es un país que ha tenido cuarenta años de dictadura, y llegamos tarde a muchos movimientos sociales. Yo creo que sigue existiendo este lastre en generaciones como las de nuestros padres y nuestros abuelos, que se educaron así. Pero todo esto ha cambiado a nivel generacional, y ahora creo que empezamos a estar al nivel.

Además, socialmente hay todo un movimiento en favor de la salud mental, y las asociaciones de pacientes ya están muy profesionalizadas desde hace muchos años. También a nivel de investigación hay unos profesionales excelentes, tanto en psiquiatría como en psicología. Obviamente falta mucho camino, pero mucha gente está haciendo cosas buenas.

Anexo 3. Entrevista a Francisco Ávila

1. Introducción

- Género: Hombre
- Edad: 60
- Trayectoria profesional: Antena 3, Catalunya Ràdio, Agencia EFE
- ¿Consideras que existe un buen equilibrio entre tu vida profesional y personal?

No, el principal problema son los horarios. Son incompatibles con el día a día, existe una dificultad para desconectar del ámbito informativo. Además, trabajando en una agencia de noticias tienes que estar conectado prácticamente todo el día.

2. Factores de riesgo

A continuación, se presentan los principales factores de riesgo en la salud mental de los periodistas. ¿Consideras que alguno de ellos te afecta de alguna forma en tu día a día?

○ **Horario de trabajo y jornadas laborales**

Es un factor negativo. El problema de la profesión es que hay muchas cosas que están pactadas, como ruedas de prensa o partidos, pero hay otras cosas que saltan y te hacen estar pendiente. Esto te genera ansiedad y estrés, porque es imposible estar en todo.

- Sueldo o retribución económica
- **Tipo de noticias que cubre**

Hay temas de los que cuesta especialmente hablar.

○ **Tiempo para desarrollar los temas**

Como trabajo en una agencia de noticias y servimos noticias a todos los medios, tenemos que hacerlo súper rápido. La tecnología nos ha ayudado, pero trabajamos con poco margen de tiempo. Por ejemplo, cuando acaba un partido de fútbol, hay poco tiempo para publicar la crónica.

- **Presiones externas**

Con la audiencia no, porque al ser agencia no somos publicadores finales. Pero sí con las fuentes, porque se pueden generar diferencias con las otras partes, si no les parece bien el enfoque de la noticia. Me afectaba más cuando era más joven, con los años aprendes a gestionar este tipo de situaciones. Es importante saber tratar bien las fuentes informativas. Tenemos independencia del partido del gobierno.

- Relación con los superiores y compañeros

Al contrario, es algo positivo.

- **¿Otros?**

El problema es que no tenemos horarios y no hay desconexión digital. A veces me he estado tomando una cerveza, y he tenido que irme con el portátil a cuestas.

- Para profundizar en el tipo de noticias, a continuación, se concretan algunos de los temas que más afectan a la salud mental del periodista:

- Violencia (asesinatos, abusos...)
- Accidentes (de tráfico, incendios, domésticos...)
- Desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones...)
- Guerras (Ucrania y Gaza como las más recientes)
- Corrupción (escándalos políticos)
- **¿Otros?**

Nos ha costado tiempo hablar de temas como el suicidio. Hasta hace poco pensábamos que era mejor no hablar porque generaba un efecto llamada, pero es al contrario. Cuando expones una situación, la gente toma conciencia sobre ello.

En mi caso, tuve que escribir sobre la historia del suicidio del jugador de waterpolo Jesús Rollán, hace 16 años, y no sabíamos cómo tratarlo. El tema puso sobre la mesa la inexistencia de acompañamiento psicológico de los jugadores fuera del entorno deportivo, así como la difícil gestión del día a día después tras la retirada de un deportista de élite. Ahora tenemos un nuevo libro de estilo donde se pauta cómo tratar estos temas.

También recuerdo otras historias, como la de un piloto del Dakar, Isidre Esteve, que quedó parapléjico. Tuve una oportunidad de hacerle una entrevista y me marcó, porque ves cómo la gente es capaz de reinventarse. Extraje que la gente puede estar hundida y es capaz de salir de ahí, de las peores situaciones.

3. Síntomas

- ¿Has escuchado hablar del *burnout*, conocido como el síndrome del trabajador quemado?

Sí.

- ¿Identificas alguno de estos síntomas en tu vida diaria derivados de tu trabajo?
 - **Sensación de debilidad o cansancio generalizado**
 - **Sensación de irritabilidad**
 - **Dificultades de concentración (dolor de cabeza)**
 - **Pérdida de motivación o interés por otras actividades**
 - **Sensación de tristeza o de vacío**
 - **Dificultades para dormir (insomnio)**
 - **Pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios**

Todos, aunque algunos los he superado. Estuve diez meses de baja médica por depresión, con tratamiento terapéutico y con medicación. Todos estos síntomas existían, a causa de un cúmulo de circunstancias. Un amigo tuvo un paro cardíaco cuando íbamos en bicicleta, seguí trabajando, llegó la pandemia y generar contenidos en un departamento donde no había temas de los que escribir causaba mucha tensión. La baja fue justo después, porque no dormía.

- ¿Has compartido con tus compañeros y/o superiores la existencia de alguno de estos síntomas?

No, porque la situación era compleja. Cada uno lo llevaba de una manera diferente. Cuando ocurrió, les dije que estaba de baja y cuando volví lo expliqué. El problema general es cómo tratan las empresas este tipo de situaciones. Yo tuve dos o tres visitas con un psicólogo de la empresa. Cuando estás de baja, quien te paga tu sueldo en

una parte importante no es la seguridad social, es la mutua médica. Cada cierto tiempo, la mutua te llama, pero no ha habido seguimiento posterior. También es verdad que el trabajo con terapeutas es personal, y necesitas conexión con la persona. Me trataron varios terapeutas, hasta que no encontré con quien conecté.

4. Mecanismos y herramientas de ayuda

- A continuación, se presentan algunas iniciativas que velan por el bienestar de los periodistas:
 - o **The Self Investigation:** organización sin ánimo de lucro que se preocupa por el bienestar de los periodistas a nivel global. Ofrece consultorías, formación y *coaching* a empresas del sector periodístico, para integrar el bienestar y el cuidado de la salud mental en las rutinas productivas.
 - o **Newsbreak:** plataforma en la cual los periodistas pueden compartir sus experiencias de salud mental con otros profesionales, creada a raíz de la pandemia.
 - o **The Mind Field:** plataforma que ofrece ayuda psicológica de profesionales a periodistas a través de sesiones en línea disponibles en diez idiomas.
 - o **Almas Rotas:** proyecto que difunde artículos y temas relacionados con la salud mental de los periodistas, para que los profesionales puedan concienciarse sobre el tema.

- ¿Conoces o has escuchado hablar de alguna de estas iniciativas? ¿Estarías dispuesto a recurrir a alguna de ellas en caso de que lo necesitases?

No las conocía, pero son iniciativas muy loables. Muchas son extranjeras. Esto muestra que es un tema tabú, del que no se habla. Existe el tabú a que esté ocurriendo, y cuando no quieres hablar sobre ello es porque ocurre. Estaría súper dispuesto, si fuera factible, a recurrir a alguna.

- ¿Practicar algún tipo de rutina o tienes algún mecanismo para desconectar de tu trabajo?

Mucha bici de carretera, y antes hacía algo de relajación.

5. Conclusión

- ¿Alguna vez te has planteado dejar el periodismo por salud mental?

Al final, es un vaso que se va llenando y llega un momento que explota. Mi situación ahora es buena, pero soy consciente de lo que me pasó me puede volver a pasar. Porque la situación laboral no ha cambiado, la precariedad es la que es y mi día a día no ha cambiado, por mucho que desde la dirección sean conscientes de que la situación es compleja.

Es como cuando vas conduciendo un coche, ves que viene un camión y los frenos no te van. Lo que intentas es que la hostia sea mínima, pero la hostia te la van a dar. Con más recursos humanos y otros horarios se trabajaría de otra manera.

Un terapeuta me dijo que el problema no era yo, sino el entorno laboral que me rodea. Entonces el estado ideal es que dejara esto, pero a mí me encanta, aunque esté jodido. Si me ofrecieran la oportunidad de dejarlo, quizás lo haría, pero el periodismo es mi vida.

- ¿Crees que se han normalizado algunos factores nocivos en la profesión, y que se debería generar un cambio en determinadas rutinas?

Sí, se debería no normalizar los horarios, ni trabajar tantos días seguidos y con tanta precariedad. También poder desconectar cuando sea preciso. Es muy difícil de generar, porque el modelo de negocio de las empresas va en otro sentido.

- ¿Consideras que ha habido una pérdida de motivación por la profesión desde que empezaste?

Para nada. Esto es un oficio, y lo llevas en la sangre.

Anexo 4. Entrevista a Carles Tornero

1. Introducción

- Género: Hombre
- Edad: 41
- Trayectoria profesional: La Vanguardia, El Periódico, RAC1, Catalunya Ràdio, Badalona Comunicació
- ¿Consideras que existe un buen equilibrio entre tu vida profesional y personal?

No, porque para hacer bien tu trabajo tienes que estar conectado las 24h del día, y depende del contrato quizás eso se compensa económicamente. En el 90% de los casos eso no se ve compensado en la nómina, pero es difícil desconectar.

2. Factores de riesgo

- A continuación, se presentan los principales factores de riesgo en la salud mental de los periodistas. ¿Consideras que alguno de ellos te afecta de alguna forma en tu día a día?

○ **Horario de trabajo y jornadas laborales**

Es un factor que afecta, porque aquí las jornadas deberían de ser de 7h 40 min y nunca lo son, siempre son de más de 8h. Es difícil conciliar tu trabajo con tu vida social y familiar. En algunos casos, cuando hay emergencias o últimas horas, tienes que dejar de hacer lo que estás haciendo, y siempre estás sujeto a lo que suceda.

○ **Sueldo o retribución económica**

Afecta, porque en general el periodismo está mal retribuido, excepto si eres una cara bastante visible. Aquí el sueldo medio es de 1.200€.

○ **Tipo de noticias que cubre**

Acostumbro a mantener la distancia, pero hay personas que sí se ven más afectadas, por ejemplo, en desahucios.

○ **Tiempo para desarrollar los temas**

Afecta, porque a veces hay poco tiempo y los niveles de estrés y ansiedad son bastante altos. Es difícil generalizar, porque depende de cada uno, pero en los medios locales se pretenden hacer productos similares a los que hacen televisiones generalistas, aunque con una décima parte del personal y eso supone ir de culo.

- **Presiones externas**

Afectan las críticas, sobre todo en redes sociales, ya que estás expuesto. También hay presiones políticas o internas.

- Relación con los superiores y compañeros

El ambiente es bueno, y eso es lo que hace que todo salga adelante.

- **¿Otros?**

El hecho de tener que ser *multitasking*. Antes había redactor, técnico, cámara, y sonidista, pero ahora sobre todo el periodista que cubre en la calle va él mismo con la cámara, y tiene que escribir la noticia y luego locutarla. Eso supone hacerlo todo en menos tiempo y tú solo.

- Para profundizar en el tipo de noticias, a continuación, se concretan algunos de los temas que más afectan a la salud mental del periodista:
 - Violencia (asesinatos, abusos...)
 - Accidentes (de tráfico, incendios, domésticos...)
 - Desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones...)
 - Guerras (Ucrania y Gaza como las más recientes)
 - Corrupción (escándalos políticos)
 - ¿Otros?

En general, los temas afectan humanamente, pero guardo bastante la distancia. Hace unas semanas, hubo un hundimiento de un edificio, y a veces ha habido incendios donde han muerto personas. Hay que tener la cabeza fría. Durante el trabajo no afecta, quizás un poco después cuando lo piensas en casa.

- ¿Recuerdas alguna entrevista o tema complicado que hayas tenido que cubrir y que te haya afectado especialmente?

Sobre todo, cuando tienes que hablar con gente que ha perdido su casa, por ejemplo, porque al final somos un medio público y tenemos que buscar bien el equilibrio para no buscar sensacionalismo. A veces es difícil encontrarlo, porque no quieres tratarlo desde la pena y que la persona se ponga a llorar, sino desde el tono informativo.

3. Síntomas

- ¿Has escuchado hablar del *burnout*, conocido como el síndrome del trabajador quemado?

Sí.

- ¿Identificas alguno de estos síntomas en tu vida diaria derivados de tu trabajo?
 - **Sensación de debilidad o cansancio generalizado**
 - **Sensación de irritabilidad**
 - **Dificultades de concentración (dolor de cabeza)**
 - **Pérdida de motivación o interés por otras actividades**
 - **Sensación de tristeza o de vacío**
 - **Dificultades para dormir (insomnio)**
 - Pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios
- ¿Has compartido con tus compañeros y/o superiores la existencia de alguno de estos síntomas?

Sí, lo he comentado en diferentes ocasiones con compañeros. En muchos casos también es autoexigencia y cuestión de carácter.

- ¿Alguna vez has recurrido a un psicólogo o a algún tipo de ayuda psicológica derivado de tu trabajo?

Sí, hace como 7 años que voy al psicólogo. No empecé a ir solo por el trabajo, pero es un factor que suma.

4. Mecanismos y herramientas de ayuda

- ¿Alguna vez se te ha ofrecido ayuda psicológica por parte del medio?

No, he tenido que buscarla yo.

- A continuación, se presentan algunas iniciativas que velan por el bienestar de los periodistas:
 - o **The Self Investigation:** organización sin ánimo de lucro que se preocupa por el bienestar de los periodistas a nivel global. Ofrece consultorías, formación y *coaching* a empresas del sector periodístico, para integrar el bienestar y el cuidado de la salud mental en las rutinas productivas.
 - o **Newsbreak:** plataforma en la cual los periodistas pueden compartir sus experiencias de salud mental con otros profesionales, creada a raíz de la pandemia.
 - o **The Mind Field:** plataforma que ofrece ayuda psicológica de profesionales a periodistas a través de sesiones en línea disponibles en diez idiomas.
 - o **Almas Rotas:** proyecto que difunde artículos y temas relacionados con la salud mental de los periodistas, para que los profesionales puedan concienciarse sobre el tema.
- ¿Conoces o has escuchado hablar de alguna de estas iniciativas? ¿Estarías dispuesto a recurrir a alguna de ellas en caso de que lo necesitases?

No conocía ninguna, pero estaría dispuesto a hacerlas servir.

- ¿Practicas algún tipo de rutina o tienes algún mecanismo para desconectar de tu trabajo?

Intento hacer un poco de meditación, y cuando lo puedo evitar intento no ver nada relacionado con actualidad informativa. Prefiero ver cine o series para intentar oxigenar la mente.

5. Conclusión

- ¿Alguna vez te has planteado dejar el periodismo por salud mental?

Sí, pero no lo he llegado a hacer porque me gusta mucho el periodismo. Aunque el ritmo actual no lo puedo sostener en el tiempo mucho más. Me buscaría algo donde no tuviera que hacer tantas tareas y estuviera más tranquilo mentalmente.

- ¿Crees que se han normalizado algunos factores nocivos en la profesión, y que se debería generar un cambio en determinadas rutinas?

Sí, con la crisis económica ya hubo reducción de plantilla, y el trabajo salía igual. Como hay muchos periodistas para pocos medios, eso hace que las empresas no tengan problemas en precarizar el sector, porque siempre habrá quien esté dispuesto a hacer el trabajo.

- ¿Consideras que ha habido una pérdida de motivación por la profesión desde que empezaste?

Ganas tengo, porque si no no ejercería. Pero las consecuencias de lo que implica ese esfuerzo mental se notan ahora más que al principio. Quizás antes estaba más dispuesto a malas condiciones, y cuando eres más mayor ya eres más exigente con el trabajo que haces.

Anexo 5. Entrevista a Emma Teixidó

1. Introducción

- Género: Mujer
- Edad: 47
- Trayectoria profesional: Radio Tiana, Radio Andorra, Radio Argenton, TV Cardedeu, Badalona Comunicació.
- ¿Consideras que existe un buen equilibrio entre tu vida profesional y personal?

Es algo que he buscado, y este medio de comunicación ahora mismo me lo permite. Yo tengo hijos, el tener esta estabilidad me ha hecho no buscar otro medio más grande, porque si tienes a los hijos en el cole tenía que buscar algo que encaje. Aquí el horario es seguido, o de mañana o de tarde, y esto es súper importante. Yo soy editora de la mañana, pero también hay otra editora por la tarde.

2. Factores de riesgo

- A continuación, se presentan los principales factores de riesgo en la salud mental de los periodistas. ¿Consideras que alguno de ellos te afecta de alguna forma en tu día a día?
 - Horario de trabajo y jornadas laborales

En mi caso no, porque hago todo el horario seguido.

- **Sueldo o retribución económica**

Es algo que afecta, porque los periodistas no estamos muy bien pagados.

- **Tipo de noticias que cubre**

Hay veces que te llevas los problemas de la gente. Aquí los periodistas hacen un poco de todo, pero es verdad que el día que te llama una señora y te dice que la van a desahuciar o que están desesperados, es más delicado. También cuando hay menores implicados, o hace poco que hubo el derrumbe del edificio de Canigó.

- **Tiempo para desarrollar los temas**

Es lo que más afecta, porque es ahora o si no esta noticia ya no tiene sentido. Tiene que salir de inmediato y tienes el tiempo que tienes. Pero también es la adrenalina del momento que a veces está bien.

- **Presiones externas**

En mi caso no, al no ser tanto una cara visible. Con los políticos locales tienes una relación más cercana, y de algún modo esto te puede afectar.

- Relación con los superiores y compañeros

En general hay buen rollo con los compañeros, e intentas ayudarte con las personas. Pero ha habido diferentes épocas, también ha habido malos rollos entre compañeros porque se hacen grupos.

- ¿Otros?

- **Para profundizar en el tipo de noticias, a continuación, se concretan algunos de los temas que más afectan a la salud mental del periodista:**

- **Violencia (asesinatos, abusos...)**
- **Accidentes (de tráfico, incendios, domésticos...)**
- Desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones...)

Recuerdo algunas inundaciones y nevadas, pero son más anécdotas que algo que te afecte.

- Guerras (Ucrania y Gaza como las más recientes)
- **Corrupción (escándalos políticos)**
- ¿Otros?

- ¿Recuerdas alguna entrevista o tema complicado que hayas tenido que cubrir y que te haya afectado especialmente?

Sobre todo, los casos relacionados con desahucios o violencia de género.

3. Síntomas

- ¿Has escuchado hablar del *burnout*, conocido como el síndrome del trabajador quemado?

Sí. Yo considero que, ahora no, pero hay momentos en que lo vives. Sobre todo cuando las condiciones laborales han sido complicadas porque desde la dirección había problemas, o cuando había diferencias con compañeros.

- ¿Identificas alguno de estos síntomas en tu vida diaria derivados de tu trabajo?
 - **Sensación de debilidad o cansancio generalizado**
 - **Sensación de irritabilidad**
 - **Dificultades de concentración (dolor de cabeza)**
 - Pérdida de motivación o interés por otras actividades
 - Sensación de tristeza o de vacío
 - Dificultades para dormir (insomnio)
 - **Pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios**

A veces, si tienes mucho estrés piensas en que no has desayunado o me quería tomar algo y no puedo. Comes mal porque no comes a la hora que toca o comes lo primero que encuentras en casa.

- ¿Has compartido con tus compañeros y/o superiores la existencia de alguno de estos síntomas?

No tengo problemas para hablarlo. La redacción es como una familia. Como pasamos muchas horas juntos y somos mucha gente, creas afinidades y de algún modo te desahogas.

- ¿Alguna vez has recurrido a un psicólogo o a algún tipo de ayuda psicológica derivado de tu trabajo?

No, pero estaría dispuesto a recurrir.

4. Mecanismos y herramientas de ayuda

- ¿Alguna vez se te ha ofrecido ayuda psicológica por parte del medio?

No.

- A continuación, se presentan algunas iniciativas que velan por el bienestar de los periodistas:
 - o **The Self Investigation:** organización sin ánimo de lucro que se preocupa por el bienestar de los periodistas a nivel global. Ofrece consultorías, formación y *coaching* a empresas del sector periodístico, para integrar el bienestar y el cuidado de la salud mental en las rutinas productivas.
 - o **Newsbreak:** plataforma en la cual los periodistas pueden compartir sus experiencias de salud mental con otros profesionales, creada a raíz de la pandemia.
 - o **The Mind Field:** plataforma que ofrece ayuda psicológica de profesionales a periodistas a través de sesiones en línea disponibles en diez idiomas.
 - o **Almas Rotas:** proyecto que difunde artículos y temas relacionados con la salud mental de los periodistas, para que los profesionales puedan concienciarse sobre el tema.
- ¿Conoces o has escuchado hablar de alguna de estas iniciativas? ¿Estarías dispuesto a recurrir a alguna de ellas en caso de que lo necesitases?

No las conocía, pero estaría dispuesta a informarme.

- ¿Practicas algún tipo de rutina o tienes algún mecanismo para desconectar de tu trabajo?

Hacer deporte e intentar no estar siempre pendiente del móvil. Aunque siendo editora es difícil desconectar, porque si una tarde entera no sé lo que ha pasado a la mañana siguiente supone más estrés enterarme de todo.

5. Conclusión

- ¿Alguna vez te has planteado dejar el periodismo por salud mental?

No, no lo he pensado.

- ¿Crees que se han normalizado algunos factores nocivos en la profesión, y que se debería generar un cambio en determinadas rutinas?

Sí, pero muchas veces falta personal, y eso se nota. Faltan manos porque nunca llegas. Siempre vas con el alma al cuello.

- ¿Consideras que ha habido una pérdida de motivación por la profesión desde que empezaste?

Supongo que ha cambiado en intensidad. Al principio, todo es como muy inestable, tienes ganas de hacer cosas, pero sabes que el contrato se puede acabar y no sabes en qué vas a trabajar después. Lo que me genera algo de malestar y angustia es que la profesión ha cambiado mucho con las tecnologías, y pienso en que si me quedara sin este trabajo, seguro que hay gente joven con más conocimientos en esto.

Anexo 6. Entrevista a Pablo Tallon

1. Introducció

- Gènere: Home
- Edat: 37
- Trajectòria professional: Europa Press, SER Catalunya
- Consideres que existeix un bon equilibri entre la teva vida professional i personal?

No, la feina porta moltes hores sempre. No només fent el programa, sinó també amb altres responsabilitats que comporta. És complicat conciliar la vida sent periodista.

2. Factors de risc

- A continuació, es presenten els principals factors de risc en la salut mental dels periodistes. Consideres que algun d'ells t'afecta d'alguna manera en el teu dia a dia?

○ Horari de feina i jornades laborals

Afecta perquè treu temps d'altres activitats. El meu horari va al revés del món. A les 21h ja estic dinant, perquè començo a les 5h i treballo moltes hores. Si la gent queda per sopar jo no puc.

- Sou o retribució econòmica

○ Tipus de notícies que cobreix

- Temps per desenvolupar els temes

No afecta, perquè el temps és el que és i en aquest sentit ja es decideix abans de començar el programa a quins temes es dona una major visibilitat.

○ Pressions externes

Depèn, hi ha dies que si hi ha alguna cosa viral et diuen més comentaris per xarxes, tot i que no m'agraden gaire i intento no fer-los gaire cas. L'audiència sol estar bé perquè si t'escolten és que els hi agrades. D'altres grups sí que hi ha pressions, com de partits polítics, i és una tensió afegida, perquè de vegades et crida algú. No em genera un gran patiment, però són petites coses de la feina amb què cal lidiar.

- Relació amb els superiors i companys

Hi ha bona relació amb tot l'equip.

- Altres?
 - Per aprofundir en el tipus de notícies, a continuació, es concreten alguns dels temes que més afecten la salut mental del periodista:
 - **Violència (assassinats, abusos...)**
 - Accidents (de trànsit, incendis, domèstics...)
 - Desastres naturals (terratrèmols, huracans, erupcions...)
 - **Guerres (Ucraïna i Gaza com les més recents)**
 - Corrupció (escàndols polítics)
 - D'altres?

Alguns dels testimonis que venen al programa et deixen mal cos. Les violències, els testimonis de víctimes d'abús sexual o de maltractament i el patiment en la guerra són els que més em porto a casa. Són fets que et donen ràbia, perquè són històries humanes.

- Recordes alguna entrevista o tema complicat que hagi hagut de cobrir i que t'hagi afectat especialment?

N'hi ha hagut prou. Recentment, una dona maltractada que va venir a l'estudi i no volia ensenyar la seva cara. Va ser un testimoni dur, però alhora de superació. Als que estàvem allà ens va remoure molt i ens vam posar a plorar. Una altra víctima d'abús

sexual va explicar que l'havia patit per part del seu pare des que era nadó fins als 14 anys. Són coses que et portes i penses quan surts de la feina.

3. Síntomes

- Has escoltat parlar del *burnout*, conegut com la síndrome del treballador cremat?

Sí

- Identifiques algun d'aquests símptomes en la teva vida diària derivats de la teva feina?
 - **Sensació de debilitat o cansament generalitzat**
 - Sensació d'irritabilitat
 - Dificultats de concentració (dolor de cap)
 - Pèrdua de motivació o interès per altres activitats
 - Sensació de tristesa o de buit
 - Dificultats per dormir (insomni)
 - Pèrdua d'apetit o canvis en els hàbits alimentaris
- Has compartit amb els teus companys i/o superiors l'existència d'algun d'aquests símptomes?

Sí, ho dic obertament.

- Alguna vegada has recorregut a un psicòleg o a algun tipus d'ajuda psicològica derivat de la teva feina?

No, però entenc que hi hagi gent que ho busqui. No ho descartaria, però no ho he necessitat.

4. Mecanismes i eines d'ajut

- Alguna vegada se t'ha ofert ajuda psicològica per part del mitjà?

No.

- A continuació, es presenten algunes iniciatives que vetllen pel benestar dels periodistes:
 - **The Self Investigation:** organització sense ànim de lucre que es preocupa pel benestar dels periodistes a nivell global. Ofereix consultories, formació i *coaching* a empreses del sector periodístic, per integrar el benestar i la cura de la salut mental en les rutines productives.
 - **Newsbreak:** plataforma en la qual els periodistes poden compartir les seves experiències de salut mental amb altres professionals, creada arran de la pandèmia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofereix ajuda psicològica de professionals a periodistes a través de sessions en línia disponibles en deu idiomes.
 - **Almas Rotas:** projecte que difon articles i temes relacionats amb la salut mental dels periodistes, perquè els professionals puguin conscienciar-se sobre el tema.

- Coneixes o has escoltat parlar d'alguna d'aquestes iniciatives? Estaries disposat a recórrer a alguna d'elles en cas que ho necessites?

No les coneixia. Com que no m'agraden les xarxes, potser buscaria altres vies, però em sembla bé que estiguin allà.

- Practiques algun tipus de rutina o tens algun mecanisme per desconnectar de la teva feina?

No com a tal, estar tranquil a casa, llegir i veure la televisió són activitats que em serveixen, però no tenen com a finalitat evadir-me de la feina.

5. Conclusió

- Alguna vegada t'has plantejat deixar el periodisme per salut mental?

Sí, ho he pensat moltes vegades. Et preguntes si em compensa estar tot el dia amb aquest nivell de tensió, haver de renunciar a tantes coses, anar al revés del món i no tenir temps per a moltes coses. Fins ara m'he contestat que sí que em compensa.

- Creus que s'han normalitzat alguns factors nocius en la professió, i que s'hauria de generar un canvi en determinades rutines?

És delicat. S'hauria de fer perquè és insostenible que tanta gent estigui així, però és cert que és una professió que no és equiparable a d'altres en el sentit de la dedicació. Per tant, és molt difícil posar certs límits. Si explota un tema que tu has estat treballant i et toca acabar la teva jornada laboral segurament no voldràs anar-te'n a casa. Per tant, s'haurien de buscar mecanismes compensatoris, per exemple, entrar més tard l'endemà. No es poden aplicar al periodisme els horaris de feina d'altres professions.

- Consideres que hi ha hagut una pèrdua de motivació per la professió des que vas començar?

He anat canviant de funcions, i això t'obliga a canviar d'hàbits, perquè vas fent tasques diferents. Per això és difícil comparar quan eres reporter de carrer que ara que presento un programa, però la motivació la mantinc igual.

Potser al carrer és dur perquè has d'estar moltes hores, però també té coses xules com estar en contacte amb la gent. Jo crec que la feina més dura és la de cap d'informatius, perquè la informació no descansa mai i sempre hi ha un programa en marxa. Et poden trucar en qualsevol moment, i aquest no poder desconnectar mai ha estat la funció més dura que he tingut.

Anexo 7. Entrevista a Anna Puigboltas

1. Introducció

- Gènere: Dona
- Edat: 53
- Trajectòria professional: RNE, Onda Cero, TV3, Gestmusic, SER Catalunya.
- Consideres que hi ha un bon equilibri entre la teva vida professional i personal?

No, treballo més del que estic a casa. Sempre he treballat més hores i he dedicat menys que a la feina de casa.

2. Factors de risc

- A continuació, es presenten els principals factors de risc en la salut mental dels periodistes. Considera que algun d'ells t'afecta d'alguna manera en el teu dia a dia?

- **Horari de treball i jornades laborals**

Ara mateix l'horari està prou bé i estic contenta, però requereix moltes hores.

- Sou o retribució econòmica

- **Tipus de notícies que cobreix**

- **Temps per desenvolupar els temes**

De vegades tinc la síndrome de l'impostor, com que no en sé prou per afrontar diferents temes, i que hauria d'haver estudiat molt més per parlar sobre alguns assumptes, però no tinc temps. Pateixo per vendre una història sense saber-la explicar del tot bé.

- Pressions externes

- Relació amb els superiors i companys

- D'altres?

- Per aprofundir en el tipus de notícies, a continuació, es concreten alguns dels temes que més afecten la salut mental del periodista:
 - **Violència (assassinats, abusos...)**
 - Accidents (de trànsit, incendis, domèstics...)
 - Desastres naturals (terratrèmols, huracans, erupcions...)
 - Guerres (Ucraïna i Gaza com les més recents)
 - Corrupció (escàndols polítics)
 - D'altres?

- Recordes alguna entrevista o tema complicat que hagi hagut de cobrir i que t'hagi afectat especialment?

Sobretot, puntualment, temes relacionats amb malalties o amb càncer, en ser temes que em poden tocar més de prop. M'impacten testimonis colpidors com el de Pol, un noi jove que va voler suïcidar-se, es va tirar pel balcó i va sobreviure. Vaig conèixer els seus pares.

També recordo l'entrevista a Pau Riba abans de morir i un tema de pares que havien perdut fills. Gairebé no puc acabar l'entrevista.

3. Síntomes

- Has escoltat parlar del *burnout*, conegut com la síndrome del treballador cremat?

Sí

- Identifiques algun d'aquests símptomes en la teva vida diària derivats de la teva feina?
 - Sensació de debilitat o cansament generalitzat
 - Sensació d'irritabilitat
 - Dificultats de concentració (dolor de cap)
 - Pèrdua de motivació o interès per altres activitats
 - Sensació de tristesa o de buit
 - Dificultats per dormir (insomni)

Una nit puc preocupar-me per una cosa puntual, però no habitualment.

- Pèrdua d'apetit o canvis en els hàbits alimentaris

Potser fa 20 anys t'hagués dit que sí a algunes coses. Ara m'he fet més gran i relativitzo. Quan tens 30 anys potser sí que alguna nit no dormia pensant que no acabava un tema o podia estar irritable, però ara no.

- Sols parlar amb els teus companys i/o superiors de la salut mental?

No es parla de salut mental com a tal, sinó de la càrrega de treball o de si estàs cansat.

- ¿Alguna vegada has recorregut a un psicòleg o a algun tipus d'ajuda psicològica derivat de la teva feina?

No.

4. Mecanismes i eines d'ajut

- Alguna vegada se t'ha ofert ajuda psicològica per part del medi?

No.

- A continuació, es presenten algunes iniciatives que vetllen pel benestar dels periodistes:
 - **The Self Investigation:** organització sense ànim de lucre que es preocupa pel benestar dels periodistes a nivell global. Ofereix consultories, formació i

coaching a empreses del sector periodístic, per integrar el benestar i la cura de la salut mental en les rutines productives.

- **Newsbreak:** plataforma en la qual els periodistes poden compartir les seves experiències de salut mental amb altres professionals, creada arran de la pandèmia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofereix ajuda psicològica de professionals a periodistes a través de sessions en línia disponibles en deu idiomes.
 - **Almas Rotas:** projecte que difon articles i temes relacionats amb la salut mental dels periodistes, perquè els professionals puguin conscienciar-se sobre el tema.
- Coneixes o has escoltat parlar d'alguna d'aquestes iniciatives? Estaries disposat a recórrer a alguna d'elles en cas que ho necessites?

No les coneixia, però estaria disposada en cas necessari.

- Practiques algun tipus de rutina o tens algun mecanisme per desconnectar de la teva feina?

loga, córrer i tinc dos adolescents, així que no hi ha més distracció que això.

5. Conclusió

- Alguna vegada t'has plantejat deixar el periodisme per salut mental?

No de forma seriosa. Potser algun dia de la meua vida m'he plantejat si val la pena, però puntualment.

- Creus que s'han normalitzat alguns factors nocius en la professió, i que s'hauria de generar un canvi en determinades rutines?

Sí. Tot és possible, però crec que les empreses no tenen recursos humans com d'altres que es preocupen per saber si estàs còmode en la mateixa posició. Potser portes molt de temps fent la mateixa feina, i ningú et pregunta si estàs bé en aquest lloc, i fer una altra cosa potser seria un incentiu. Encara queda molt per fer, perquè la precarietat és molt bèstia.

- Consideres que hi ha hagut una pèrdua de motivació per la professió des que vas començar?

No, segueixo amb les mateixes ganes.

Anexo 8. Entrevista a Miriam de Saint-Germain

1. Introducción

- Género: Mujer
- Edad: 29
- Trayectoria profesional: Betevé, Montcara Radio, El Taquígrafo, Antena 3, La 1, TV3 y Crónica Global
- ¿Consideras que existe un buen equilibrio entre tu vida profesional y personal?

No, porque dedico muchísimas más horas al trabajo que a mi vida personal. Cuando estoy en casa, en momentos de ocio y de tranquilidad, me cuesta muchísimo desconectar y empleo tiempo libre en pensar nuevos temas, en estar pendiente de la actualidad, y en reafirmarme en que si sale algo alguno de mis compañeros lo está haciendo y si no les echo un cable. La sensación que tengo es que el grueso de mi tiempo lo destino al trabajo. Soy consciente de ello y lo intento trabajar, pero es complicado.

2. Factores de riesgo

- A continuación, se presentan los principales factores de riesgo en la salud mental de los periodistas. ¿Consideras que alguno de ellos te afecta de alguna forma en tu día a día?

○ Horario de trabajo y jornadas laborales

Afecta, y tengo la esperanza de como soy joven esté en un momento que me de igual hacer jornadas de 10 horas, porque hay días que las hago. Lo intento justificar en que soy periodista de sucesos, y los sucesos nunca sabes cuando van a ocurrir, pero es verdad que tengo jornadas maratonianas y recibo broncas por eso. Mi jefa siempre intenta que cuando hemos hecho las 8 horas nos vayamos para casa, y normalmente los periodistas nos alargamos más. Hay días que si está tranquila la jornada te dicen que te vayas para casa porque tu cuerpo no va a aguantar.

Muchos periodistas pecamos de autoexigencia, de querer estar todo el rato presente, olvidándonos de que es imposible estar presente a todas horas, que en algún momento hay que descansar. Sobre todo, los primeros años, porque sales de la universidad con esa energía y con esa ilusión que piensas que te puedes comer el mundo, pero es una dinámica que con el tiempo tienes que aprender a trabajar porque tu cuerpo no lo aguanta.

- **Sueldo o retribución económica**

Estoy tranquila porque trabajo en dos sitios, pero si trabajara solo en un sitio, sería un aspecto que me preocuparía porque los periodistas estamos muy mal pagados. La cual cosa también demuestra que tienes que trabajar en dos sitios a la vez para poder subsistir. En mi caso, se da la circunstancia de que por temas familiares estoy viviendo en un piso de la familia y por tanto tengo un alquiler amigo. Si me tuviese que pagar un alquiler a los precios que hay en el mercado, no me lo podría permitir y no me podría haber independizado. Seguiría con 29 años viviendo en casa de mis padres.

Muchas periodistas solo trabajan en un medio. Así están muchos de mis compañeros de redacción, que comparten piso o viven con sus padres, pero no pueden vivir solos como es mi caso.

- **Tipo de noticias que cubre**

Hay días y temas que sí que me afectan. Es decir, yo me paso el día hablando de crímenes, robos y organizaciones criminales. Cuando las organizaciones se matan entre ellas, cuando un mafioso mata a otro mafioso, o cuando son noticias menores, me da igual, pero cuando hay un caso como el del crimen de Vallcaire, donde un chico más pequeño que yo, de 27 años, ha matado a su hijo de cinco años y ha intentado hacer lo mismo con su mujer, ese día te vas afectada a casa. Evidentemente las agencias van allá y ves imágenes del patio y de todos los juguetes del niño manchados de sangre.

También me afecta cuando toco temas de agresiones sexuales a menores. Aunque crees un escudo, no es infalible, y hay días que llegas a casa con dolor de cabeza, no de las horas que has trabajado, sino de la intensidad de los temas que has tocado.

- **Tiempo para desarrollar los temas**

Yo tengo que dejar un reportaje trabajado al día, no es obligatorio, pero nos lo recomiendan. Entonces, además de la actualidad del día, tienes que sacar horas para preparar algo un poco más trabajado, más elaborado, de reflexión, hablando con fuentes, y eso es más presión, evidentemente.

También cuando hay una última hora, como el otro día, que di yo la exclusiva de que Rosa Peral había ganado la primera batalla contra Netflix. Era el día de Sant Jordi, yo venía de dar una vuelta por el centro, porque era mi momento de recreo, por decirlo de algún modo, y me llama la abogada de Rosa Peral, que todo el mundo sabe que la abogada y yo somos muy amigas. Yo no se lo cogí porque no me enteré y porque estaba dando una vuelta por el centro, y cuando miré de casualidad el móvil para ver la hora, vi que me ponía que la llamara urgentemente.

Claro, en ese momento te está dando una exclusiva, te está diciendo no sé cuánto rato vas a tener ni cuánto tiempo voy a poder aguantarla porque, al final, el mismo documento que me envían a mí también se lo envían a la otra parte, y quien dice que no tenga un sobrino que trabaja en otro medio. Tú sabes que dispones de un tiempo relativo de ventaja, que es un tema muy gordo, y eso también te crea mucha presión.

Pero en ese sentido es verdad que trabajamos muy bien con mi compañera, porque al trabajar bajo presión a veces te colapsas, y entonces siempre que entra algo así, con mi compañera nos compaginamos muy bien. Mientras una, que es la que tiene la información, está ordenando las ideas, y las está estructurando en su cabeza, la otra va tecleando. Es decir, yo le iba diciendo lo que tenía que poner, y ella me tecleaba, porque sí yo tengo que estar pensando, y tecleando a la vez, puede llevar al error, y así es un poco trabajo en equipo. Nos lo hemos organizado así nosotras, no sé si en otros medios trabajan así. Supongo que no, pero lo hacemos así porque precisamente, como es un factor de estrés, para poderlo llevar mejor.

Eso en cuanto a las últimas horas, pero luego, en general, tenemos poco tiempo para trabajar los temas, y más cuando eres una periodista que acaba de empezar. Si tú ya eres, y hablo de mi sector, una Maika Navarro o una Anna Punsí, tienes más margen de maniobra, para poder trabajar temas con más calma, y hay días que ellas no

escriben absolutamente nada, y no pasa nada, porque están trabajando en algo que va a ser muy importante. En mi caso, yo todos los días tengo que trabajar actualidad de sucesos y dejarme reportajes preparados. Estas dinámicas me crean estrés, porque no soy una periodista junior pero tampoco soy senior. Entonces estoy en tierra de nadie.

- **Presiones externas**

Sí, a mí me condiciona. Desde que soy una cara visible, entre comillas, porque de visibles no tengo nada, pero sales en la tele y la gente ya se piensa que puede opinar de ti. También en redes, sobre todo Twitter y Instagram.

La relación con las fuentes es lo que mejor llevo, porque yo confío mucho en la información que doy. No doy nada que no esté contrastado y que no tenga al menos dos fuentes que me hayan confirmado una misma versión. No publico nada que esté cojo y por lo tanto si alguien llama enfadado por la información que he dado es que he hecho algo bien y he molestado a gente a la que tenía que molestar.

Por lo tanto, lo que llevo peor son las críticas de la audiencia. Sobre todo, ahora que estoy haciendo mucho tema de *reels* en Crónica Global, me preocupa el hecho de que se metan con cómo hablo o con lo que explico, eso sí que me afecta un poco.

- Relación con los superiores y compañeros

En mi caso es totalmente positivo.

- **¿Otros?**

Al menos en mi caso, el periodismo de sucesos es muy competitivo. A veces tienes que hacerte sitio entre hienas, y si eres la más joven y acabas de empezar cuesta un poco hacerte ese espacio. No tanto por los que llevan mucho tiempo, que normalmente te ayudan más, sino por todas las nuevas generaciones.

Somos muy competitivos en general en los sucesos y eso también crea presión. Porque a veces no puedes trabajar en un ambiente agradable. Yo tengo mucha suerte con mi compañera, muchísima, pero no todo el mundo tiene suerte.

- Para profundizar en el tipo de noticias, a continuación, se concretan algunos de los temas que más afectan a la salud mental del periodista:
 - o **Violencia (asesinatos, abusos...)**
 - o **Accidentes (de tráfico, incendios, domésticos...)**

Claro, eso normalmente también lo incluimos en sucesos, sí que es verdad que no es lo que más cubro yo en particular, pero sí que en algún momento dado me ha tocado hacerlo y, por ejemplo, no lo tuve que cubrir yo, pero viví la noticia del incendio de Valencia con mucha tristeza. Entiendo que los cuerpos policiales de seguridad, los bomberos y los periodistas que estaban allí no lo tuvieron que pasar precisamente bien, porque ya desde la distancia se creaba esa sensación de pena absoluta al tener que narrar ciertas situaciones.

- o Desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones...)
- o Guerras (Ucrania y Gaza como las más recientes)
- o Corrupción (escándalos políticos)
- o ¿Otros?

- ¿Recuerdas alguna entrevista o tema complicado que hayas tenido que cubrir y que te haya afectado especialmente?

El crimen de Valcaire, tanto a mí como a mi compañera, nos afectó mucho, y es de esos casos que, por lo que sea, se ha sabido más información. Hablando con vecinos y con policía, obtuvimos muchos datos, y cuantos más datos sabíamos, mejor estábamos dando la información, pero más nos afectaba.

También recuerdo que mi primer juicio fue el caso de los maristas. Era la primera vez que me plantaba en la audiencia de Barcelona, y veía como un agresor sexual de menores, confeso, pasaba por mi lado y explicaba tan tranquilamente que había agredido a dos de las cuatro víctimas. Yo ese día también salí un poco perturbada, porque las víctimas eran más o menos de mi edad.

Otro de los casos que me afectó y que me enfadó fue el de los abusos en La Salle. El cura estaba en la Salle Premià, y luego se trasladó a la Salle Moncada y yo lo conocí.

El saber que esa persona me había curado las heridas cuando yo era pequeña, me dio mucho asco. Estaba muerta del asco.

Cuando ya le pones cara a la víctima te puede afectar un poco más, la verdad. Al final, hablas de las víctimas como si las conocieras, porque sabes tanto de lo que ha pasado y son casos tan graves que hablas de ellas como si fueran tus amigos, porque llegas a empatizar tanto con ella que lo explicas con afectación.

3. Síntomas

- ¿Has escuchado hablar del *burnout*, conocido como el síndrome del trabajador quemado?

No lo conozco con este nombre, pero he escuchado hablar de ello. Es como que estás quemado básicamente, ¿no? Sí que he escuchado hablar y por suerte no me pasa.

- ¿Identificas alguno de estos síntomas en tu vida diaria derivados de tu trabajo?
 - Sensación de debilidad o cansancio generalizado
 - Sensación de irritabilidad
 - Dificultades de concentración (dolor de cabeza)
 - Pérdida de motivación o interés por otras actividades
 - Sensación de tristeza o de vacío
 - Dificultades para dormir (insomnio)
 - **Pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios**

Hay días que no tengo tiempo de comer y eso está muy mal.

- ¿Has compartido con tus compañeros y/o superiores la existencia de alguno de estos síntomas?

Sí. Con mis compañeros y con mis familiares. Entre los compañeros no existe tanto tabú porque haces piña y vamos todos a una, pero sí que existe al hablar de esto con tu jefe. No me veo a ninguno de mis compañeros ni a mí misma diciéndole al jefe que no he comido y me parece que esto está fatal. Aunque sí que es verdad que en nuestro

caso la jefa está muy puesta en que comamos y si ve que por ejemplo si nos ha hecho tarde y me ha visto que no he comido es me dice que me vaya a comer ya.

- ¿Alguna vez has recurrido a un psicólogo o a algún tipo de ayuda psicológica derivado de tu trabajo?

Sí, el verano pasado, por mi anterior trabajo. Es algo que me ha ayudado. Yo sentía que era la máxima responsable de todo lo que pasaba en el medio y a mí eso me creaba muchísima ansiedad porque sentía que mi jefe no estaba presente. Entonces, eso es algo que ha desaparecido ahora que estoy en una empresa más grande, donde hay una infraestructura mucho más sólida. En ese momento sí que me ayudó la psicóloga, sobre todo, a verbalizar con mi jefe lo que me pasaba. Por estos tabús que comentábamos, porque tenía miedo de verbalizar todas estas cosas y la psicóloga me enseñó y me dio herramientas para perder el miedo a verbalizar ciertas cosas ante los superiores.

4. Mecanismos y herramientas de ayuda

- ¿Alguna vez se te ha ofrecido ayuda psicológica por parte del medio?

No, nunca.

- ***The Self Investigation***: organización sin ánimo de lucro que se preocupa por el bienestar de los periodistas a nivel global. Ofrece consultorías, formación y *coaching* a empresas del sector periodístico, para integrar el bienestar y el cuidado de la salud mental en las rutinas productivas.
- ***Newsbreak***: plataforma en la cual los periodistas pueden compartir sus experiencias de salud mental con otros profesionales, creada a raíz de la pandemia.
- ***The Mind Field***: plataforma que ofrece ayuda psicológica de profesionales a periodistas a través de sesiones en línea disponibles en diez idiomas.

- **Almas Rotas:** proyecto que difunde artículos y temas relacionados con la salud mental de los periodistas, para que los profesionales puedan concienciarse sobre el tema.
- ¿Conoces o has escuchado hablar de alguna de estas iniciativas? ¿Estarías dispuesto a recurrir a alguna de ellas en caso de que lo necesitases?

Solo conozco *The Mind Field* y me lo ha comentado hoy mismo por la mañana una compañera. Estaría dispuesta a recurrir a alguna, no me da miedo ni vergüenza.

- ¿Practicar algún tipo de rutina o tienes algún mecanismo para desconectar de tu trabajo?

Yo intento que los lunes y los miércoles sean sagradas mis horas de baile para poder desconectar. Me obligo a dejar el móvil cuando estoy viendo alguna serie o leyendo algún libro, y cierro Skype en fin de semana.

Además, hago dos días mínimo de deporte, pero lo del gym es más irregular. Las clases de baile son obligatorias, lunes y miércoles. Y luego mínimo dos o tres mediodías a la semana bajar con todos los compañeros a hacer café, de plan de desconexión.

5. Conclusión

- ¿Alguna vez te has planteado dejar el periodismo por salud mental?

A ver, yo quiero seguir siendo periodista, pero si este ritmo no lo consigo rebajar, a largo plazo, muy a largo plazo, igual me lo planteo. O sea, a largo plazo no se puede seguir este ritmo.

A mí me encantaría, lo he dicho muchas veces, cuando deje ser periodista, ser azafata de AVE, porque implica socializar con la gente y viajar. También me he planteado opositar a Policía Nacional, pero no me termina de convencer.

- ¿Crees que se han normalizado algunos factores nocivos en la profesión, y que se debería generar un cambio en determinadas rutinas?

Creo que cada vez hay más conciencia de la salud mental, y por lo tanto, creo que puede ser posible. Yo creo que hay rutinas que hay que cambiar, pero hay que cambiar desde el discurso que nos dan en la universidad. Hay discursos en muy catastrofistas, de llegar el primer día y decirte que vas a estar en la cola del paro. Entonces, tú ya sales de la universidad con temor a estar en el paro, y a no trabajar de eso. Hay pocos profesores que son optimistas, la mayoría te dicen que es una profesión muy difícil. Creo realmente que tampoco es acorde con la realidad. La mayoría de mis amigos trabajan en el ámbito de la comunicación, ya no digo que trabajen de periodistas o que trabajen de comunicadores, pero trabajan en el sector de la comunicación. Y los que no trabajan en el sector de la comunicación es porque no quieren y han preferido optar a otros caminos, no porque no encontraran trabajo.

Por lo tanto, creo que el discurso este tan negativo que hacen desde la universidad tiene que empezar a cambiar. Porque es el primer factor para que tú salgas de la carrera con miedo al fracaso. Entonces, te ponen una presión desde el día uno que llegas a la universidad. Es que nos llenamos la boca de mensajes por la salud mental y estamos destrozando a chavalines que con toda la ilusión del mundo están empezando a estudiar periodismo.

- ¿Consideras que ha habido una pérdida de motivación por la profesión desde que empezaste?

No, pero porque yo soy una motivada de la vida. Es que a mí me encanta. Entonces, por eso digo que muchas veces me justifico y todo lo puede justificar la motivación que sientes. Me da igual hacer 10 horas porque es todo vocacional. Me da igual no desconectar, pero luego tengo ahí a la Miriam un poquito más adulta que dice relájate porque es que vas a acabar enferma. Yo creo que realmente mi principal problema, y a la vez una virtud, es que sigo igual de motivada que el primer día. Pero eso hace a veces que sigas una rueda que para tu salud mental no es buena.

Anexo 9. Entrevista a Adrià Soldevila

1. Introducció

- Gènere: Home
- Edat: 34
- Trajectòria professional: Mitjans digitals, Diari ARA, SER Catalunya
- Consideres que existeix un bon equilibri entre la teva vida professional i personal?

Ara sí, però m'ha costat molt. He aconseguit equilibrar-ho després de moltes bufetades rebudes en els últims anys, sobretot amb el Barçagate i el cas Negreira. A partir d'aquí, vaig començar a relativitzar i a aprendre a desconnectar quan tinc festa o quan tinc hores lliures o dies de vacances. Des de fa un any, aproximadament, estic gaudint del temps lliure per primera vegada des que em dedico al periodisme.

2. Factors de risc

- A continuació, es presenten els principals factors de risc en la salut mental dels periodistes. Consideres que algun d'ells t'afecta d'alguna manera en el teu dia a dia?

- **Horari de feina i jornades laborals**

Mai he tingut una jornada fixa, per tant, sempre he estat connectat les 24h.

- **Sou o retribució econòmica**

M'ha costat molt tenir una estabilitat, fins fa uns 3 anys.

- **Tipus de notícies que cobreix**

- Temps per desenvolupar els temes

Això no m'afecta, perquè el meu cap valora que les coses s'han de treballar amb temps i calma.

- **Pressions externes**

Sí, això té molt a veure amb el contingut de la notícia, segons què escriguis. Hi ha hagut persones individuals amb qui he perdut relació.

- Relació amb els superiors i companys
- **Altres?**

Jo crec que també és l'autoexigència de voler explicar notícies el primer. D'això va el periodisme, d'avançar-te a un altre mitjà de comunicació que vol donar la notícia abans que tu. És una cosa que et posa molta pressió i tu mateix te la pots posar. Veure que se t'avancen és com haver perdut un partit, i has d'intentar guanyar el següent.

- Per aprofundir en el tipus de notícies, a continuació, es concreten alguns dels temes que més afecten la salut mental del periodista:
- Violència (assassinats, abusos...)
- Accidents (de trànsit, incendis, domèstics...)
- Desastres naturals (terratrèmols, huracans, erupcions...)
- Guerres (Ucraïna i Gasa com les més recents)
- **Corrupció (escàndols polítics)**
- Altres?

- Recordes alguna entrevista o tema complicat que hagi hagut de cobrir i que t'hagi afectat especialment?

El Cas Negreira, perquè vaig ser un dels periodistes que ho va destapar i deixava en molt mala posició al club que he estimat tota la meua vida, que és el Barça. He deixat de creure, ja no visc el Barça com ho vivia abans. Ara m'és bastant indiferent si gana o si perd. Tinc estima, però ara no soc un gran aficionat, tampoc de cap altre equip.

El Barça és un món complicat perquè hi ha molts interessos i guerres. Les notícies m'han afectat nivell psicològic des del moment en el qual tantes persones han parlat de nosaltres, ens han escrit o anomenat, i hi ha hagut comentaris en xarxes socials.

Ha estat poc agradable. Però era una cosa certa i està molt investigada. És difícil que la gent et pugui donar suport amb una notícia així, és tot el contrari, però som periodistes i al final hem d'explicar-ho.

3. Síntomes

- Has escoltat parlar del *burnout*, conegut com la síndrome del treballador cremat?

Sí.

- Identifiques algun d'aquests símptomes en la teva vida diària derivats de la teva feina?
 - **Sensació de debilitat o cansament generalitzat**
 - **Sensació d' irritabilitat**
 - **Dificultats de concentració (dolor de cap)**
 - Pèrdua de motivació o interès per altres activitats
 - **Sensació de tristesa o de buit**
 - **Dificultats per dormir (insomni)**
 - Pèrdua d'apetit o canvis en els hàbits alimentaris
- Has compartit amb els teus companys i/o superiors l'existència d'algun d'aquests símptomes?

Sí, amb companys.

- Alguna vegada has recorregut a un psicòleg o a algun tipus d'ajuda psicològica derivat de la teva feina?

No expressament per la feina, però he tractat el tema en les sessions.

4. Mecanismes i eines d'ajut

- Alguna vegada se t'ha ofert ajuda psicològica per part del mitjà?

No, i ho he trobat molt a faltar.

- A continuació, es presenten algunes iniciatives que vetllen pel benestar dels periodistes:
 - **The Self Investigation:** organització sense ànim de lucre que es preocupa pel benestar dels periodistes a nivell global. Ofereix consultories, formació i *coaching* a empreses del sector periodístic, per integrar el benestar i la cura de la salut mental en les rutines productives.
 - **Newsbreak:** plataforma en la qual els periodistes poden compartir les seves experiències de salut mental amb altres professionals, creada arran de la pandèmia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofereix ajuda psicològica de professionals a periodistes a través de sessions en línia disponibles en deu idiomes.
 - **Almas Rotas:** projecte que difon articles i temes relacionats amb la salut mental dels periodistes, perquè els professionals puguin conscienciar-se sobre el tema.

- Coneixes o has escoltat parlar d'alguna d'aquestes iniciatives? Estaries disposat a recórrer a alguna d'elles en cas que ho necessites?

No els conec, però els podria fer servir.

- Practiques algun tipus de rutina o tens algun mecanisme per desconnectar de la teva feina?

Jugar a futbol, i des de fa 1 any tinc un grup de música. El mòbil ho tinc sempre obert, perquè és el mateix el personal que el professional, però si estic lliure de vegades no contesto certs missatges.

5. Conclusió

- Alguna vegada t'has plantejat deixar el periodisme per salut mental?

Durant 10 anys pràcticament m'ha afectat, i en els últims 5 anys molt, era incapaç de desconnectar. Per això he pensat en deixar-ho, però no trobo cap altra sortida que em motivi. El periodisme em continua motivant molt. És com una droga això d'explicar notícies i treure informació. M'he plantejat canviar de sector, d'esport a una altra banda. M'agrada política i societat, però de moment aquí segueixo.

Ha estat un plantejament meu, no he parlat amb ningú per a fer-ho. Hi ha una cosa que m'agradaria molt fer, i és treballar com a investigador en la productora de Carles Porta. El que sí que vull fer és abans o després és deixar el món de l'esport. Ja tinc suficient.

- Creus que s'han normalitzat alguns factors nocius en la professió, i que s'hauria de generar un canvi en determinades rutines?

Sí, sobretot xarxes socials. Són nocives, impacten en la teva feina, en que estiguis menys concentrat i pendent de veure què em diran si publico això. Jo també he aconseguit apartar-me de les xarxes socials en l'últim any. Veig difícil que es pugui canviar, però has de fer-ho per tu mateix, perquè el teu el mitjà no ho farà, li interessa que facis tuits i pugis vídeos en les xarxes. El que un s'ha de plantejar és que no l'afecti. Si l'empresa et demana un vídeo, el fas i ja el publicaran, però és millor no mirar en xarxes els comentaris ni res.

- Consideres que hi ha hagut una pèrdua de motivació per la professió des que vas començar?

Tinc motivació per a seguir fent periodisme, però en l'àmbit esportiu menys.

Anexo 10. Entrevista a Lluís Tovar

1. Introducción

- Género: Hombre
- Edad: 26
- Trayectoria profesional: Informativos Telecinco, RAC 1
- ¿Consideras que existe un buen equilibrio entre tu vida profesional y personal?

No, la vida profesional ocupa demasiado tiempo.

2. Factores de riesgo

- A continuación, se presentan los principales factores de riesgo en la salud mental de los periodistas. ¿Consideras que alguno de ellos te afecta de alguna forma en tu día a día?

- **Horario de trabajo y jornadas laborales**

Dedico demasiadas horas al trabajo.

- Sueldo o retribución económica

- **Tipo de noticias que cubre**

Algunos temas pueden llegar a afectar.

- **Tiempo para desarrollar los temas**

- **Presiones externas**

- **Relación con los superiores y compañeros**

- ¿Otros?

- Para profundizar en el tipo de noticias, a continuación, se concretan algunos de los temas que más afectan a la salud mental del periodista:

- Violencia (asesinatos, abusos...)
- Accidentes (de tráfico, incendios, domésticos...)
- Desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones...)
- Guerras (Ucrania y Gaza como las más recientes)
- **Corrupción (escándalos políticos)**

También los temas relacionados con las coberturas de partidos políticos.

- ¿Otros?
- ¿Recuerdas alguna entrevista o tema complicado que hayas tenido que cubrir y que te haya afectado especialmente?

Las inundaciones de Alemania en el verano de 2021.

3. Síntomas

- ¿Has escuchado hablar del *burnout*, conocido como el síndrome del trabajador quemado?

Sí.

- ¿Identificas alguno de estos síntomas en tu vida diaria derivados de tu trabajo?
 - Sensación de debilidad o cansancio generalizado
 - Sensación de irritabilidad
 - **Dificultades de concentración (dolor de cabeza)**
 - Pérdida de motivación o interés por otras actividades
 - Sensación de tristeza o de vacío
 - **Dificultades para dormir (insomnio)**
 - **Pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios**
- ¿Alguna vez has recurrido a un psicólogo o a algún tipo de ayuda psicológica derivado de tu trabajo?

Sí, en alguna ocasión.

4. Mecanismos y herramientas de ayuda

- ¿Alguna vez se te ha ofrecido ayuda psicológica por parte del medio?

No.

- **The Self Investigation:** organización sin ánimo de lucro que se preocupa por el bienestar de los periodistas a nivel global. Ofrece consultorías, formación y *coaching* a empresas del sector periodístico, para integrar el bienestar y el cuidado de la salud mental en las rutinas productivas.
 - **Newsbreak:** plataforma en la cual los periodistas pueden compartir sus experiencias de salud mental con otros profesionales, creada a raíz de la pandemia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofrece ayuda psicológica de profesionales a periodistas a través de sesiones en línea disponibles en diez idiomas.
 - **Almas Rotas:** proyecto que difunde artículos y temas relacionados con la salud mental de los periodistas, para que los profesionales puedan concienciarse sobre el tema.
- ¿Conoces o has escuchado hablar de alguna de estas iniciativas? ¿Estarías dispuesto a recurrir a alguna de ellas en caso de que lo necesitases?

No las conocía, y no estaría dispuesto.

- ¿Practicas algún tipo de rutina o tienes algún mecanismo para desconectar de tu trabajo?

Principalmente deporte.

5. Conclusión

- ¿Crees que se han normalizado algunos factores nocivos en la profesión, y que se debería generar un cambio en determinadas rutinas?

Sí, pero creo que es tarde. El listón del rendimiento está demasiado alto.

- ¿Consideras que ha habido una pérdida de motivación por la profesión desde que empezaste?

Yo solo llevo 6 años desde que ejerzo. Yo creo que uno se quema cuando lleva más tiempo.

- ¿Encuentras algún tipo de diferencia en las rutinas de trabajo entre Barcelona y Bruselas?

En Bruselas no hay horarios, es más estresante y tienes más presión. Durante el día, realizo conexiones en directo, y estoy pendiente de la actualidad de temas de la Unión Europea, y de las convocatorias de prensa que afectan a algún asunto de interés.

- ¿Estás más cómodo en una ciudad que en otra?

En Barcelona es mejor. Tengo cerca a mi familia y mis amigos y es una ciudad mediterránea, con todo lo que ello implica.

Anexo 11. Entrevista a Albert Llimós

1. Introducció

- Gènere: Home
- Edat: 42
- Trajectòria professional: SER Catalunya, RAC1, Diari ARA
- Consideres que existeix un bon equilibri entre la teva vida professional i personal?

No, és una professió on costa molt posar unes barreres i uns límits. Ho he après a fer amb l'edat, però m'ha costat més de 15 anys establir els límits. Tot i així, evidentment, és molt difús i continuo no sabem discernint entre una cosa i l'altra.

2. Factors de risc

- A continuació, es presenten els principals factors de risc en la salut mental dels periodistes. Consideres que algun d'ells t'afecta d'alguna manera en el teu dia a dia?

○ Horari de feina i jornades laborals

Costa limitar-te a les hores que haurien de ser per conveni, i acabes allargant la majoria dels dies la teva jornada laboral. Evidentment, és una professió que, a vegades, saps quan comences, però no saps quan acabes. Per tant, no té un límit, i això implica estar pendent molta estona del telèfon mòbil. No em permet fer totes les activitats sociofamiliars o culturals que m'agradaria fer.

- Sou o retribució econòmica

Estic ben pagat per la posició que tinc, però continuo pensant que som una professió infrapagada i que s'hauria de valorar molt més.

- Tipus de notícies que cobreix

Jo vaig començar a cobrir informació del Barça, però a nivell institucional, per tant, eren notícies que tenien un impacte important. Des de l'any 2008, lidero l'àrea

d'investigació al Diari Ara i, per tant, són temes d'una complexitat i delicadesa molt gran. Sobretot, m'he especialitzat en temes d'abusos sexuals i maltractament. Hi ha un component humà molt gran i això té un gran impacte sobre el periodista, però també sobre les persones que surten als articles.

- **Temps per desenvolupar els temes**

Sí afecta, i de vegades al revés. És a dir, si tinc molt temps, això fa que pugui no tenir l'exigència el dia a dia, però a vegades és un altre tipus d'exigència, que pot ser no has publicat res important en mesos.

- **Pressions externes**

Jo he tingut un director teatral amenaçant-me i enviant-me missatges insultant, he tingut pressions a persones del diari per intentar no publicar temes molt importants. Fins i tot *likes* a Instagram a fotografies antigues dels meus fills. També anuncis de querelles, però només he tingut una demanda contra una persona per un tema d'honor. Per tant, de vegades utilitzen la por i l'amenaça per intentar acovardir-te, però si el diari i tu esteu convençuts que i la feina periodística és rigorosa i es limita a explicar els fets, s'ha de tirar davant.

- o **Relació amb els superiors i companys**

Jo tinc una posició de bastant privilegi en el meu diari, i això em permet entrar molt d'hora, per exemple, per intentar conciliar familiarment, però quan surto a les 7 de la tarda, moltes vegades em sento culpable per marxar a les 7 de la tarda, quan en veritat he fet tantes o més hores que els meus companys. I això és un fet que m'ha pesat, que m'ha costat saber-lo portar bé i que parla molt del presencialisme i d'aquesta idea tan extensa que els periodistes que hem de fer moltes més hores de què ens pertoca. Al final jo mateix, inconscientment, m'autoexigeixo de vegades.

- o **Altres?**

Jo afegiria un que va molt lligat al tema de les víctimes, i és la responsabilitat i compromís a no fallar. Quan alguna persona et fa partícip i t'explica el seu trauma i el seu dolor més gran, tu et sents molt responsable, per la por no fallar a la víctima. A mi

m'ha causat molts problemes, penses en si ho estic fent bé, en si l'estic fallant, o si revictimitzaré aquella persona.

- Per aprofundir en el tipus de notícies, a continuació, es concreten alguns dels temes que més afecten la salut mental del periodista:
 - o **Violència (assassinats, abusos...)**

Jo vaig arribar a la temàtica dels abusos sexuals de manera casual, i des del diari hem tret desenes d'articles destapant casos d'abusos. Per tant, al llarg de dels últims 6 anys he parlat amb més de 1.500 víctimes i amb desenes d'agressors, i això evidentment té un impacte emocional i psicològic. De vegades arribo a casa i estic pensant tot el dia amb això. Jo soc molt balanç, soc molt racional, creia que ho portava molt bé. Però evidentment, tot aquest dolor, tot aquest trauma, tota aquesta responsabilitat que recau sol en un periodista, quan expliquen aquestes històries, acaba afectant.

- o Accidents (de trànsit, incendis, domèstics...)
- o Desastres naturals (terratrèmols, huracans, erupcions...)
- o Guerres (Ucraïna i Gasa com les més recents)
- o **Corrupció (escàndols polítics)**

Quan es destapa un cas que saps que tindrà una dimensió pública i que se'n parlarà molt, això t'acaba afectant. Saps que estàs en risc, que estires en el focus mediàtic, i que tu també ets un element d'aquest.

- o **Altres?**

- Recordes alguna entrevista o tema complicat que hagi hagut de cobrir i que t'hagi afectat especialment?

Sí, moltes. Malauradament he viscut situacions de molt dolor. Posaré un exemple. Després de la primera gran investigació que vam fer al món de l'esport, em va contactar una dona, dient que tenia 71 anys i que havia patit violacions sistemàtiques quan era adolescent, i no havia explicat a ningú. I de sobte, em va enviar aquest missatge. Quan vaig a casa seva em vaig trobar una dona gran, que durant 60 anys

havia silenciado aquest dolor i aquest trauma, i li va explicar a una persona que no coneix de res, a un periodista desconegut. Aquesta història a mi em va tocar molt, perquè que algú desconegut tingui aquesta confiança... A partir d'aquí hem creat un vincle, ens coneixem molt bé.

A nivell espanyol, hi ha pocs periodistes que hagin tingut el bagatge i l'experiència de parlar amb milers de víctimes, com és el meu cas. Amb això no dic que jo estigui fet d'una pasta especial. però al final el meu dia a dia ha estat parlar amb víctimes al llarg de 6 anys.

3. Síntomes

- Has escoltat parlar del *burnout*, conegut com la síndrome del treballador cremat?

Sí.

- Identifiques algun d'aquests símptomes en la teva vida diària derivats de la teva feina?
 - **Sensació de debilitat o cansament generalitzat**
 - **Sensació d'irritabilitat**
 - **Dificultats de concentració (dolor de cap)**
 - **Pèrdua de motivació o interès per altres activitats**
 - **Sensació de tristesa o de buit**
 - Dificultats per dormir (insomni)
 - Pèrdua d'apetit o canvis en els hàbits alimentaris
- Has compartit amb els teus companys i/o superiors l'existència d'algun d'aquests símptomes?

Sí. Jo considerava que quan arribava a casa no m'afectava, fins que el 4 d'abril del 2022, a Terrassa, a la part de darrere d'un cotxe, vaig començar a notar un malestar. Ho vaig definir com a emboirament, que és una paraula que lliga molt amb l'amor de

terra, jo soc de Lleida, però resulta que es va anar repetint el llarg dels dies. Això evidentment estava vinculat a la meva feina i a tot aquest dolor, a aquest trauma que estava tractant. Jo no es que me'n recordi, que pensi constantment, i que em vinguin les imatges del que m'expliquen les víctimes, però sí que d'alguna manera o altra, el subconscient, al final suposo que tot això remou, i acaba afectant.

- Alguna vegada has recorregut a un psicòleg o a algun tipus d'ajuda psicològica derivat de la teva feina?

Evidentment, quan peto a l'abril del 2022, començo a fer-me totes les proves i analítiques possibles perquè primer no sabien si era un tema fins i tot pitjor. Un dia vaig caure desplomat, em vaig anul·lar i em va servir com a alerta. Vaig estar a baixar una setmana, vaig començar teràpia psicològica, i ho vaig parlar al diari i amb els meus companys. A més, acabo de publicar un llibre que es diu *Intocables* i que parla sobre tota la meva activitat periodística. Parlo molt de salut mental, de tot el que m'ha passat, perquè crec que era important també parlar del que no es veu del periodisme, d'aquesta part oculta. Per tant, és un tema on m'he exposat i n'he parlat sense cap tipus de problema.

4. Mecanismes i eines d'ajut

- Alguna vegada se t'ha ofert ajuda psicològica per part del mitjà?

Ho he hagut de buscar jo i crec que és un error. Crec que els mitjans haurien de facilitar l'ajuda psicològica amb especialistes i és una assignatura pendent del gremi.

- A continuació, es presenten algunes iniciatives que vetllen pel benestar dels periodistes:
 - o ***The Self Investigation***: organització sense ànim de lucre que es preocupa pel benestar dels periodistes a nivell global. Ofereix consultories, formació i *coaching* a empreses del sector periodístic, per integrar el benestar i la cura de la salut mental en les rutines productives.

- **Newsbreak:** plataforma en la qual els periodistes poden compartir les seves experiències de salut mental amb altres professionals, creada arran de la pandèmia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofereix ajuda psicològica de professionals a periodistes a través de sessions en línia disponibles en deu idiomes.
 - **Almas Rotas:** projecte que difon articles i temes relacionats amb la salut mental dels periodistes, perquè els professionals puguin conscienciar-se sobre el tema.
- Coneixes o has escoltat parlar d'alguna d'aquestes iniciatives? Estaries disposat a recórrer a alguna d'elles en cas que ho necessites?

No tindria inconvenient, tot i que i crec que ara fa un any que he pogut col·locar les coses al seu lloc amb l'ajuda de la teràpia privada.

- Practiques algun tipus de rutina o tens algun mecanisme per desconnectar de la teva feina?

Necessito fer esport, i coincideix que, quan no puc fer esport, és quan pitjor ho passo.

5. Conclusió

- Alguna vegada t'has plantejat deixar el periodisme per salut mental?

Sí, fa dos anys vaig tenir molts dubtes de com encaminar la carrera professional. Volia deixar el periodisme d'aquest costat, i probablement per provar alguna experiència a l'àmbit de la comunicació corporativa. De moment ho he aparcat, però jo també soc molt conscient que no em veig d'aquí set o vuit anys fent la mateixa feina que faig ara. Per tant, veig que he de buscar una alternativa, que he de buscar un camí en paral·lel aquests anys per intentar fer un canvi, perquè no veig 25 anys més en periodisme investigació. Crec que és una professió que se't menja i he de començar a pensar en una alternativa.

- Creus que s'han normalitzat alguns factors nocius en la professió, i que s'hauria de generar un canvi en determinades rutines?

Calen millors salaris, evidentment. I no tot val per ser periodista, hi ha uns límits, hi ha uns salaris, s'ha de tenir cura de la salut mental i la conciliació familiar. La precarietat per a molta gent jove dins del sector provoca que hagis de ser multitasca, que hagis de col·laborar amb diferents mitjans i això encara afecta més la teva vida personal.

- Consideres que hi ha hagut una pèrdua de motivació per la professió des que vas començar?

Jo crec que és una muntanya russa. No et diré que tingui menys motivació que el primer dia, probablement sí, perquè quan tot és nou tens més il·lusió.

Anexo 12. Entrevista a Abraham Orriols

1. Introducció

- Gènere: Home
- Edat: 27
- Trajectòria professional: Betevé, TV3
- Consideres que existeix un bon equilibri entre la teva vida professional i personal?

Sí, tenint en compte que la feina del periodista és molt vocacional i això fa que de vegades les barreres es difuminin i estiguis tot el dia connectat. Ningú t'obliga a mirar el 3/24 o a sentir la ràdio, però com que m'agrada ho estic fent tot el dia. Hi ha molta part de feina periodística a la meva vida, però perquè jo també ho escullo.

2. Factors de risc

- A continuació, es presenten els principals factors de risc en la salut mental dels periodistes. Consideres que algun d'ells t'afecta d'alguna manera en el teu dia a dia?
- Horari de feina i jornades laborals

Tinc la sort de ser afortunat perquè al mitjà on treballo hi ha uns torns, i això fa que tu quan surts de la feina puguis apagar el telèfon si vols. Per tant, no ets un autònom a qui se li exigeix estar sempre disponible. En el meu cas, si ho estic és perquè vull, i si no tinc el telèfon també és perquè vull. En això no em puc queixar.

- Sou o retribució econòmica

No crec que els periodistes estiguem molt ben pagats, però dins del sector periodístic sí que estem millor remunerats els periodistes dels mitjans públics que dels mitjans privats. Crec que tots els privats haurien de pagar el que paguen els públics i que ens hauríem de anivellar per dalt i no per baix. Això no vol dir que un periodista de TV3 cobri massa, sinó que un periodista d'un mitjà digital privat cobra massa poc. El que s'hauria de fer és un augment.

- **Tipus de notícies que cobreix**

Crec que això és molt personal i molt subjectiu perquè a cadascú li afecta en coses diferents. Els temes que jo més detesto, que menys suportó i que sí que m'enduc a casa són els accidents de trànsit. Els odio, i malauradament hem de cobrir molts. A vegades passa que hi arribes, fa poc temps que ha passat, i per tant estan els serveis d'emergència treballant, i això vol dir que també hi ha els cossos. Tu, per suposat, allò no ho graves, no ho ensenyas, perquè forma part de la intimitat d'aquella persona accidentada o de la víctima. Per tant, tu no ensenyas pràcticament res del que hi ha en un accident de trànsit, però és molt desagradable, per al periodista, veure un cadàver, unes cames, sang, les pertinences... És el pitjor.

- **Temps per desenvolupar els temes**

Genera estrès, perquè això vol dir que tu, a vegades, en molt poc temps, has d'elaborar una notícia, has de contrastar les fonts, has de contextualitzar la informació i no sempre tens totes les hores. Voldries tenir temps per fer-ho de manera pausada, però a vegades la notícia ho demana. És a dir, si s'acaba d'ensorrar un bloc i has d'anar, quan arribis al lloc ja voldran que plantis el tríode, que preparis la càmera i que entris en directe i que ho expliquis. Això per força genera estrès.

També aquesta adrenalina de la feina enganxa una mica, i agraden els dies que has de córrer més, perquè és quan et poses més a prova i treballes sota pressió, però evidentment voldries més dies d'aquells que et pots mirar les coses amb calma i treballar-les.

- **Pressions externes**

Això va implícit amb la feina, i per tant tampoc em vull queixar gaire, perquè crec que entra dins del sou. I no només crec que entra dins del sou, sinó que, especialment en un mitjà públic, la gent ha d'opinar, ha de ser crítica, perquè és la seva televisió. Són els seus impostos i tu treballes per a ells. Per tant, és clar, han de mirar la televisió amb esperit crític, i han de poder dir el que no els ha agradat.

Ja no és només la pressió del comentari que es pugui generar, sinó també la responsabilitat de la feina, és a dir, no em puc equivocar ni vull donar una dada que

no és veritat. Hi ha molta gent treballant en un telenotícies i tu ets només una peça de l'engranatge, i no vols que l'engranatge falli per culpa teva. No vols que la credibilitat del mitjà un dia es vegi entredita per culpa teva. Per tant, hi ha un punt de responsabilitat i de voler fer bé les coses. Jo en aquest sentit també soc molt perfeccionista, li dono vegades massa voltes a les coses.

És a dir, en mi mateix crec que soc més autoexigent que exigent amb els altres. I té coses bones i coses dolentes, però és com soc. Però després també hi ha la pressió que si llegeixes una crítica negativa o et diuen alguna cosa per Twitter, et pot afectar. Crec que també per una banda t'hi acostumes a que la gent opini, i desenvolupes una cosa, que és només hi faig cas quan crec que tenen raó. Quan rebo crítiques, d'entrada les escolto per suposat, després penso a veure, si té raó o no. Avaluo la meva feina d'aquell dia, si ho hagués pogut dir des d'una altra perspectiva. A vegades, arribes a la conclusió que té raó, i que has d'acceptar-ho, però altres vegades arribes a la conclusió que no, i no passa res.

- Relació amb els superiors i companys

No afecta, però també depèn de la persona i depèn de l'empresa. Jo tinc la sort que em porto molt bé amb els meus companys, hi ha molt bon ambient de feina, i amb la meva cap també tenim una bona relació. Però evidentment, com a treballador, tu hi ha coses que la cap no et dona, i de vegades segur que et demana coses que tu no li respons de la manera que ella voldria. Però això és evident i crec que forma part de qualsevol feina, dins d'un marc i d'un llindar en el qual hi ha bon rotllo, hi ha respecte professional, hi ha la facilitat de poder parlar les coses i hi ha la capacitat de demanar. Si vols, pots demanar un favor o aquell dia sortir una mica abans, allargar la jornada...

- **Altres?**

A banda de l'autoexigència, jo sumaria la inseguretats laboral i la temporalitat. És a dir, no surts de la facultat amb un contracte indefinit, i probablement les primeres feines que tens són col·laboracions, articles, seccions, feines esporàdiques, però després també segurament passes per una etapa de feines temporals. Ja no només esporàdiques d'un dia, sinó temporals de cobrir una baixa mèdica. Jo vaig estar passant durant uns anys per diferents llocs, i crec que això genera fins i tot problemes

d'autoestima. Perquè quan se t'acaba el contracte, penses que potser no et truquen més, que no vals per la feina o que et vas equivocar, i et fustigues.

Segurament, no et truquen perquè no hi ha hagut cap baixa o no tenen els diners per contractar-te i volen comptar amb tu i no poden. Però crec que és un moment d'inseguretat laboral i que et fa també tenir a tu inseguretat amb el teu talent, amb la teva feina. Jo també recordo la vergonya d'estar a l'atur. Odiava profundament dir que estava a l'atur. I ara ho veig en perspectiva i penso que era imbècil. No passa res per estar a l'atur, i més quan acabes de sortir de la carrera, que estàs intentant trobar les oportunitats. Però quan em preguntaven em feia por i vergonya dir que no treballava. No ens hem de maltractar a nosaltres mateixos.

- Per aprofundir en el tipus de notícies, a continuació, es concreten alguns dels temes que més afecten la salut mental del periodista:
- **Violència (assassinats, abusos...)**
- **Accidents (de trànsit, incendis, domèstics...)**

Com t'he dit, el que més m'afecta són els accidents de trànsit.

- **Desastres naturals (terratrèmols, huracans, erupcions...)**

M'afecten els desastres naturals, com pot ser una riuada, un temporal o un incendi. Però no és tant per la voracitat de les flames o la força de l'aigua, sinó per l'afectació que tenen les persones. A mi m'afecta molt més l'endemà de l'incendi que l'incendi. M'impessiona quan veig una muntanya en flames, evidentment, i em provoca tristesa, però em provoca molta més quan s'ha extingit i tu ja xafes la terra cremada i has de parlar amb una família que ha perdut el mas o amb un pagès que ha perdut la finca i a qui se li ha mort el bestiar. Això és el que més em carda.

- Guerres (Ucraïna i Gasa com les més recents)
- Corrupció (escàndols polítics)

La corrupció, a mi, per exemple, m'afecta, no em provoca això. En tot cas, em provoca indignació. Però també com quan veig un succés d'un robatori a gent gran. El que em provoca és indignació, però no m'afecta personalment, no em treu la son.

- Altres?

- Recordes alguna entrevista o tema complicat que hagis hagut de cobrir i que t'hagi afectat especialment?

Sobretot, l'endemà dels temporals i els incendis, i les històries humanes. Hi ha històries molt bèsties que tenen a veure amb immigració, violència de gènere o salut mental. Hi ha una cosa que explicava un periodista de TV3, el Nicolás Valle, que és periodista internacional i ha anat a guerres i conflictes bèl·lics, que és que, en certa mesura, el visor de la càmera, el separava de la realitat. És a dir, mentre gravava no li feia mal, no sentia estupefacció, tristesa o indignació, però que era després, quan tornava a casa i pensava en tot el que havia vist.

Doncs això és el que passa, que treballant potser no te n'adones, però després, al cap d'un temps, tornes a pensar en aquella història. Però crec que és normal, i que passa en moltes professions. Una molt més bèstia serà segur la sanitària.

3. Síntomes

- Has escoltat parlar del *burnout*, conegut com la síndrome del treballador cremat?

Sí.

- Identifiques algun d'aquests símptomes en la teva vida diària derivats de la teva feina?

- Sensació de debilitat o cansament generalitzat
- Sensació d'irritabilitat
- Dificultats de concentració (dolor de cap)
- Pèrdua de motivació o interès per altres activitats
- Sensació de tristesa o de buit
- Dificultats per dormir (insomni)

- Pèrdua d'apetit o canvis en els hàbits alimentaris

Puntualment puc patir algun, però generalment no. El periodisme és una de les millors feines del món, i per això m'hi dedico. Això no vol dir que tinguis dies que no dorms o que arribis a casa cansat. Altres et cagues en aquesta feina i en la gent que t'has trobat, però que t'enfadis amb tu un dia perquè no t'ha sortit bé la feina no vol dir que passi habitualment. No hem d'oblidar que hi ha feines infinitament més dures, i que som uns privilegiats. I no nego que segur que hi ha gent que pateix d'aquesta síndrome i ho lamento, però jo no em trobo en aquesta situació. La meua mare és perruquera i li passa el mateix. El que jo vull dir és que no crec que els periodistes visquem per sobre d'uns llindars d'estrès que la resta de la població.

- Alguna vegada has recorregut a un psicòleg o a algun tipus d'ajuda psicològica derivat de la teua feina?

No.

4. Mecanismes i eines d'ajut

- Alguna vegada se t'ha ofert ajuda psicològica per part del mitjà?

Sé que existeix i que s'ofereix a gent que torna de conflictes bèl·lics i de cobrir guerres. Es diu de manera molt insistent que hi passin, i es recomana molt activament. Però amb la resta desconec si existeix aquest servei o no, però com que jo no l'he hagut de fer servir, no m'ha preocupat.

- A continuació, es presenten algunes iniciatives que vetllen pel benestar dels periodistes:
 - ***The Self Investigation***: organització sense ànim de lucre que es preocupa pel benestar dels periodistes a nivell global. Ofereix consultories, formació i *coaching* a empreses del sector periodístic, per integrar el benestar i la cura de la salut mental en les rutines productives.

- **Newsbreak:** plataforma en la qual els periodistes poden compartir les seves experiències de salut mental amb altres professionals, creada arran de la pandèmia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofereix ajuda psicològica de professionals a periodistes a través de sessions en línia disponibles en deu idiomes.
 - **Almas Rotas:** projecte que difon articles i temes relacionats amb la salut mental dels periodistes, perquè els professionals puguin conscienciar-se sobre el tema.
- Coneixes o has escoltat parlar d'alguna d'aquestes iniciatives? Estaries disposat a recórrer a alguna d'elles en cas que ho necessites?

No els coneixia, però estan bé si són necessaris o si tens un problema. Però crec que també hi ha la mateixa empresa que et pot ajudar. Si és un problema amb l'empresa i és part implicada, també hi ha el Col·legi de Periodistes.

- Practiques algun tipus de rutina o tens algun mecanisme per desconnectar de la teva feina?

Últimament he pres una decisió, i és no respondre WhatsApps de feina si no estic a la feina i no són urgents. Al principi, sentia com si el món s'hagués de caure i com si fos una falta de respecte i ara no ho sento. És que a vegades parlem del periodisme com si fos no sé què, però el periodisme és una feina més. La meva mare, quan tanca la perruqueria, si algú truca en aquells dies, o truca a partir de dos quarts de vuit, que la perruqueria està tancada, ningú li agafa el telèfon. Per què jo he d'agafar el telèfon a les deu del vespre? No estic treballant. Quan treballo, el que convingui. I això sí que m'ho aplico i em quedo molt tranquil. També crec que cal aprendre a dir que no. És a dir, quan arriben moltes propostes de feina s'ha de saber dir que no. És fonamental.

5. Conclusió

- Alguna vegada t'has plantejat deixar el periodisme per salut mental?

No, és la meva vocació.

- Creus que s'han normalitzat alguns factors nocius en la professió, i que s'hauria de generar un canvi en determinades rutines?

D'entrada, la sobrecàrrega de feina, que genera estrès, i tensiona els equips. Això passa en moltíssims mitjans. M'atreuria a dir que també a TV3. I això s'hauria de resoldre. Evidentment, els contractes precaris també afecten a la salut, a banda que afecten la butxaca i a la qualitat de la informació. A més, el tema dels horaris, que afecten directament la salut mental dels treballadors. No pots estar demanant a la gent i cremar-la amb horaris intempestius i jornades llarguíssimes.

- Consideres que hi ha hagut una pèrdua de motivació per la professió des que vas començar?

No, segueixo amb molta motivació.

Anexo 13. Entrevista a Roger Escapa

1. Introducció

- Gènere: Home
- Edat: 35
- Consideres que existeix un bon equilibri entre la teva vida professional i personal?

Estic bastant content. Porto uns 7 anys treballant els caps de setmana. Això té uns peatges, però també té uns avantatges. En el meu cas, m'organitzo de tal manera que dilluns i dimarts no vinc a Barcelona i vaig una mica a l'inrevés del món, perquè els meus caps de setmana són dilluns i dimarts i continuo rebent missatges. Però si surts a algun lloc això també implica menys gent, menys cues, i menys restaurants oberts. A nivell familiar, la meva dona és actriu i també té horaris bastants estranys. Quan fa teatre acostuma a treballar de dimecres a diumenge.

La feina condiona la meva vida personal perquè no fas un horari fix i et vas i desconnectes fins demà. És un treball que sempre te l'emportes a casa. Aquesta professió és així i ja ho sabia quan em vaig ficar, i serà sempre així. Però pel projecte per al qual treballa val la pena l'esforç.

2. Factors de risc

- A continuació, es presenten els principals factors de risc en la salut mental dels periodistes. Consideres que algun d'ells t'afecta d'alguna manera en el teu dia a dia?

○ Horari de feina i jornades laborals

Condiona, però val la pena.

- Sou o retribució econòmica

Soc un afortunat perquè tinc la sort de poder dirigir un dels programes més importants de la ràdio a Catalunya des de fa uns anys. Soc molt conscient d'aquesta sort i d'aquesta fortuna que tinc. Intento aprofitar-ho, fer-ho bé i esforçar-me molt. Tinc la

sort de guanyar-me bé la vida. Però l'estabilitat no és el fort d'aquest ofici. Sé que en qualsevol moment pot canviar. Són les cartes amb les quals has de jugar si vols dedicar-te a això.

- **Tipus de notícies que cobreix**

Sembla que ens criden més l'atenció les notícies negatives que les positives. Ser un professional també implica aïllar-te de la realitat que estàs explicant. A mi em va tocar cobrir els atemptats del 17 d'agost. És impossible que no t'afecti personalment i no t'ho emportis a casa. Hi ha vegades que aquesta naturalitat de la ràdio implica que t'emociones en directe. Has d'intentar-ho gestionar i saber que hi ha notícies que et tocaran més de prop que unes altres, i aquesta professió implica això.

- Temps per desenvolupar els temes

Jo faig un programa de 14 hores els caps de setmana, i durant la setmana em preparo i m'estudio els temes. Intento fer-ho bé, però per molt que ho preparis no sempre surt bé i aquesta feina també implica improvisació. Has de saber seguir endavant quan passen coses al directe.

- Pressions externes

Forma part de la feina. En el moment en què fas un programa que té rellevància, influència i audiència, la gent vol sortir i que parlis bé. Però aquesta no és la meva feina, la meva feina és explicar el que succeeix.

- **Relació amb els superiors i companys**

Les relacions humanes impliquen tensions, i més quan hi ha un rol de jerarquia. Aquestes relacions poden implicar estrès, però forma part de la feina, i no és estrictament del periodisme, sinó de les relacions laborals en general.

- Altres?

- Per aprofundir en el tipus de notícies, a continuació, es concreten alguns dels temes que més afecten la salut mental del periodista:
- **Violència (assassinats, abusos...)**

- **Accidents (de trànsit, incendis, domèstics...)**
 - Desastres naturals (terratrèmols, huracans, erupcions...)
 - Guerres (Ucraïna i Gasa com les més recents)
 - Corrupció (escàndols polítics)
 - Altres?
- Recordes alguna entrevista o tema complicat que hagi hagut de cobrir i que t'hagi afectat especialment?

Quan he hagut de parlar de temes de salut mental, perquè familiarment hi ha hagut casos, i penses en això. Les tragèdies com la del 17 d'agost també afecten molt. I quan m'ha tocat participar a La Marató de TV3, m'he hagut de mentalitzar molt per a fer-ho bé, perquè arriba un moment que penses que aquestes malalties ens toquen a tots.

3. Síntomes

- Has escoltat parlar del *burnout*, conegut com la síndrome del treballador cremat?

Sí, una de les primeres persones a qui vaig sentir parlar d'això va ser Andreu Buenafuente. Ell va explicar que va patir un *burnout* fa 20 anys, quan parlar de salut mental no estava a l'ordre del dia. Crec que no és una qüestió de periodistes, sinó que pot passar a tot el món i en totes les disciplines. A mi no m'ha passat, però estem exposats, perquè estem connectats les 24h del dia. Però ara més que mai tenim elements per adonar-nos que estem a prop de cremar-nos, i més recursos per a dir públicament que hem petat. Igual que si un dia et trenques una cama, si un dia tens el cervell cremat has d'agafar la baixa.

- Identifiques algun d'aquests símptomes en la teva vida diària derivats de la teva feina?

- Sensació de debilitat o cansament generalitzat
 - Sensació d'irritabilitat
 - Dificultats de concentració (dolor de cap)
 - Pèrdua de motivació o interès per altres activitats
 - Sensació de tristesa o de buit
 - Dificultats per dormir (insomni)
 - Pèrdua d'apetit o canvis en els hàbits alimentaris
- Tot i no patir aquests símptomes, parles habitualment amb els teus companys i/o superiors sobre salut mental?

A vegades compartim episodis d'estrès, sobretot amb la figura de subdirecció. Crec que estem trencant el tabú, hem dedicat molts espais en la ràdio i d'alguna forma estem girant el sentit de tot.

- Alguna vegada has recorregut a un psicòleg o a algun tipus d'ajuda psicològica derivat de la teva feina?

Sí, fa 3 anys que vaig al psicòleg, depèn de l'època més sovint o menys. Principalment és per a gestionar assumptes del treball. Estàs molt exposat, i això no vol dir que hagi gestionat un trastorn de salut mental, però de manera preventiva parlar amb un terapeuta sempre m'ha ajudat. Estic exposat davant del micròfon, però també gestiono una sèrie de persones que estan en el meu equip, i a qui pago jo amb la meva empresa. També gestiono una direcció que a vegades no té els mateixos interessos que jo o pensem de manera diferent. M'ha anat molt bé i ho continuaré fent.

4. Mecanismes i eines d'ajut

- Alguna vegada se t'ha ofert ajuda psicològica per part del mitjà?

Sé que hi ha un servei mèdic a l'empresa. Estic segur que si hagués anat aquí, hagués dit tinc aquest problema i no em trobo bé se m'hagués derivat a un especialista. Jo no ho he necessitat, però s'ofereix l'opció i és fàcil arribar sense estar estigmatitzat.

- A continuació, es presenten algunes iniciatives que vetllen pel benestar dels periodistes:
 - **The Self Investigation:** organització sense ànim de lucre que es preocupa pel benestar dels periodistes a nivell global. Ofereix consultories, formació i *coaching* a empreses del sector periodístic, per integrar el benestar i la cura de la salut mental en les rutines productives.
 - **Newsbreak:** plataforma en la qual els periodistes poden compartir les seves experiències de salut mental amb altres professionals, creada arran de la pandèmia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofereix ajuda psicològica de professionals a periodistes a través de sessions en línia disponibles en deu idiomes.
 - **Almas Rotas:** projecte que difon articles i temes relacionats amb la salut mental dels periodistes, perquè els professionals puguin conscienciar-se sobre el tema.

- Coneixes o has escoltat parlar d'alguna d'aquestes iniciatives? Estaries disposat a recórrer a alguna d'elles en cas que ho necessites?

No les conec, però estaria disposat a fer-les servir.

- Practiques algun tipus de rutina o tens algun mecanisme per desconnectar de la teva feina?

Anar al gimnàs i respirar profund. També tinc un fill de 2 anys a qui haig de cuidar i s'emporta la meva atenció. És una via de fuga del treball obligatori, però el gaudeixo. La meva parella i ell són el meu oci.

5. Conclusió

- Alguna vegada t'has plantejat deixar el periodisme per salut mental?

No, mai.

- Creus que s'han normalitzat alguns factors nocius en la professió, i que s'hauria de generar un canvi en determinades rutines?

Amb les xifres de les enquestes és evident que hi ha rutines que són nocives. Però també és veritat que en el moment en el qual poses la salut mental a l'ordre del dia i hi ha periodistes referents que diuen que han patit un *burnout* o que han decidit plegar ja estàs experimentant aquest canvi d'alguna manera. Ho estàs normalitzant.

- Consideres que hi ha hagut una pèrdua de motivació per la professió des que vas començar?

No, no la perdo. A mesura que tinc més experiència tinc ganes de demostrar que ho puc fer millor, i crec que aquest programa té un gran recorregut.

Anexo 14. Entrevista a Periodista 12

1. Introducción

- Género: Mujer
- Trayectoria profesional: Agencia de noticias y magazín digital sobre la ciudad de Barcelona
- ¿Consideras que existe un buen equilibrio entre tu vida profesional y personal?

Ahora sí, por eso hice el cambio de agencia al medio actual. Cuando estaba en la agencia no había un buen equilibrio, para nada. Ha sido algo que he conseguido recientemente. Mi vida estaba focalizada el 80% en el trabajo. De hecho, cambié precisamente por esto, sobre todo, porque ahora soy madre de dos niños y necesitaba poder dedicar al tiempo a la familia y no solo a trabajar.

2. Factores de riesgo

- A continuación, se presentan los principales factores de riesgo en la salud mental de los periodistas. ¿Consideras que alguno de ellos te afecta de alguna forma en tu día a día?

○ **Horario de trabajo y jornadas laborales**

Sí, hasta que no he tenido mi familia, yo lo llevaba bien porque me gustaba el trabajo. Lo disfrutaba y lo hacía, pero sí que podía hacer la jornada un día de doce horas y era algo habitual. Es un factor que afecta negativamente a la salud mental totalmente.

○ **Sueldo o retribución económica**

Afecta sobre todo al principio, porque los primeros años son muy precarios en esta profesión.

○ **Tipo de noticias que cubre**

Yo hacía principalmente política, y algo de sucesos, y esto me afectaba negativamente. Me hacía pensar en cómo los periodistas de sucesos que cubren estas noticias a diario viven tranquilos. Al final, supongo que se convierte en una rutina,

y no te pones a pensar en lo que estás escribiendo, pero a mí personalmente sí que me afectaba.

- **Tiempo para desarrollar los temas**

El ritmo de la profesión es rápido. Además, yo he estado en una agencia de noticias toda mi carrera prácticamente. Ahí tienes que ser el primero, tienes que correr mucho y el nivel de estrés al final lo integras. Hay mucha información, y luego la tienes que desechar, al momento, porque ya estás en otro tema.

- **Presiones externas**

En ocasiones afecta, sobre todo cuando hacía municipal y política. Si tienes que publicar alguna información que perjudica la imagen de un partido o de una institución, te encuentras con llamadas, a veces ya no a ti, sino a tu jefe, incluso, para intentando matizar la información o intentar llevarla a otro lado. No es lo más habitual, pero ocurre, y cuando ocurre, es una situación muy incomodada. Parte tú tienes que defender tu trabajo, y tienes que esperar que también tus superiores lo hagan.

- **Relación con los superiores y compañeros**

Con los compañeros, muy bien, tanto con los compañeros en mi propio medio, con los que vas conviviendo en convocatorias y coberturas. Con los jefes no tan bien, y es algo bastante habitual. Porque se olvidan de lo que es el ritmo, de la velocidad, de tenerlo todo, y a veces es complicado.

- **¿Otros?**

A todo esto, sumaría a la imprevisibilidad. Tú quedas a las siete con un amigo que hace un mes que no ves, y de repente pasa algo importante y tienes que cubrirlo. Como vas al ritmo de la actualidad, afecta el no poder planificarte u organizarte, y tienes que ir cancelando planes con la gente.

También tú misma te pones presión al saber que te va a leer o ver mucha gente. La sensación de ser juzgada, de exponer tu nombre y tu cara al público. Al final sabes que pueden opinar de ti para bien o mal.

- Para profundizar en el tipo de noticias, a continuación, se concretan algunos de los temas que más afectan a la salud mental del periodista:
 - o **Violencia (asesinatos, abusos...)**
 - o **Accidentes (de tráfico, incendios, domésticos...)**
 - o Desastres naturales (terremotos, huracanes, erupciones...)
 - o Guerras (Ucrania y Gaza como las más recientes)
 - o **Corrupción (escándalos políticos)**

En política, me impresionó mucho el 1 de octubre de 2017. Pero no la parte política, sino la movilización ciudadana, las cargas policiales y todo eso. También el día de las protestas que cortaron el aeropuerto. Estuve ahí y fue un día fuerte, porque me vi ahí en medio de disturbios y de pelotas de goma, y me dejaron un poco de trauma. Luego, temas de corrupción he seguido varios, pero personalmente a mí no me han afectado.

- o **¿Otros?**
- **¿Recuerdas alguna entrevista o tema complicado que hayas tenido que cubrir y que te haya afectado especialmente?**

Sí, el que más, y mira que ha habido muchos temas muy potentes, fueron los atentados de Las Ramblas. Estábamos en la redacción y vimos que había pasado algo. Corrimos hacia allí, y en ese momento se decía que había francotiradores. Estábamos ahí desprotegidos, intentando saber qué pasaba, corriendo. Todo el episodio del atentado, a los que lo vivimos ahí en primera persona, nos dejó huella. Te lo cuento y se me pone la piel de gallina. Iban retirando cuerpos de muertos, algunos eran niños, y ese día fue muy duro y emocionante recordarlo.

3. Síntomas

- **¿Has escuchado hablar del *burnout*, conocido como el síndrome del trabajador quemado?**

Sí, que con el tiempo ya no soportas las condiciones laborales y acabas harto. Creo que hasta se podía hacer un estudio amplio de a ver cuántos años necesita un

periodista para cansarse de una sección o un medio. Vivir tantos años con ese nivel de estrés y de exigencia de horarios es algo que cansa a cualquiera. Mientras no cansa, también es muy emocionante ese corre para aquí y allá, pero a medida que pasa el tiempo necesitas otras cosas.

- ¿Identificas alguno de estos síntomas en tu vida diaria derivados de tu trabajo?
- **Sensación de debilidad o cansancio generalizado**
- **Sensación de irritabilidad**
- **Dificultades de concentración (dolor de cabeza)**
- **Pérdida de motivación o interés por otras actividades**
- **Sensación de tristeza o de vacío**
- **Dificultades para dormir (insomnio)**
- **Pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios**

El ritmo de trabajo te lleva a no comer, y si no comes un día a veces te da igual.

Ahora mismo no me identifico con todos, pero durante mi carrera sí.

- ¿Has compartido con tus compañeros y/o superiores la existencia de alguno de estos síntomas?

Con algún compañero de forma informal, pero en serio no. Lo decía en picos de estrés.

- ¿Alguna vez has recurrido a un psicólogo o a algún tipo de ayuda psicológica derivado de tu trabajo?

No, por falta de tiempo quizás. Pero si hubiera tenido más tiempo me podría haber ido bien.

4. Mecanismos y herramientas de ayuda

- ¿Alguna vez se te ha ofrecido ayuda psicológica por parte del medio?

No, nunca se ha planteado.

- A continuación, se presentan algunas iniciativas que velan por el bienestar de los periodistas:
 - **The Self Investigation:** organización sin ánimo de lucro que se preocupa por el bienestar de los periodistas a nivel global. Ofrece consultorías, formación y *coaching* a empresas del sector periodístico, para integrar el bienestar y el cuidado de la salud mental en las rutinas productivas.
 - **Newsbreak:** plataforma en la cual los periodistas pueden compartir sus experiencias de salud mental con otros profesionales, creada a raíz de la pandemia.
 - **The Mind Field:** plataforma que ofrece ayuda psicológica de profesionales a periodistas a través de sesiones en línea disponibles en diez idiomas.
 - **Almas Rotas:** proyecto que difunde artículos y temas relacionados con la salud mental de los periodistas, para que los profesionales puedan concienciarse sobre el tema.

- ¿Conoces o has escuchado hablar de alguna de estas iniciativas? ¿Estarías dispuesto a recurrir a alguna de ellas en caso de que lo necesitases?

No las conocía, pero estaría dispuesta a utilizarlas.

- ¿Practicas algún tipo de rutina o tienes algún mecanismo para desconectar de tu trabajo?

Mi situación está muy marcada por mi familia y mis hijos, y son mi manera de desconectar. Antes de tener los niños siempre hacía deporte.

5. Conclusión

- ¿Alguna vez te has planteado dejar el periodismo por salud mental?

Por ahora no.

- ¿Crees que se han normalizado algunos factores nocivos en la profesión, y que se debería generar un cambio en determinadas rutinas?

Sí, debería haber cambios totalmente. Es complicado, pero supongo que la única manera es alcanzar acuerdos.

- ¿Consideras que ha habido una pérdida de motivación por la profesión desde que empezaste?

Ahora con el cambio estoy ilusionada y motivada. Antes llevaba muchos años en política, era todo un poco monótono. A parte, en una agencia no sales del formato teletipo, y tenía ganas de probar otras formas de escribir.