



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



Col·legi de Periodistes de Catalunya

ATENCIÓN PERIODISTAS: Es hora de cuidarse

GUÍA PARA **EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL** DE LOS PROFESIONALES DE LA INFORMACIÓN



La Guía de Salud Mental para Periodistas, elaborada por el **Colegio de Periodistas de Cataluña** y el **Colegio Oficial de Psicología de Cataluña**, responde a una necesidad urgente entre los profesionales de la información y la comunicación.

Esta guía ofrece una serie de **recursos pensados para ayudar a identificar y gestionar los retos emocionales** que pueden surgir en el ejercicio de su tarea profesional.

ÍNDICE

1. Responsabilidad compartida
2. Signos de alerta y malestares
3. Consejos para periodistas

EL BIENESTAR Y LA SALUD DE LOS PROFESIONALES SIEMPRE ES UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

ES RESPONSABILIDAD DE LOS TRABAJADORES/AS

- Cuidar de nosotros mismos (descansar, hacer ejercicio, mantener una buena higiene y alimentación).
- Adaptar las expectativas según nuestras posibilidades reales.
- Centrarnos en el trabajo.
- Trabajar en equipo.
- Valorar las cosas positivas (el trabajo bien hecho, un elogio o un acto de solidaridad).
- Expresar lo que necesitamos con asertividad.
- Establecer límites tanto para nosotros mismos como para los demás.

ES RESPONSABILIDAD DE LAS ORGANIZACIONES

- Garantizar una compensación justa por el trabajo realizado.
- Proporcionar al equipo los recursos necesarios para ejercer sus tareas de forma productiva y satisfactoria.
- Promover dinámicas y liderazgos saludables para prevenir malestares y crear equipos capacitados para resolver situaciones complejas.
- Atender el sufrimiento emocional de los trabajadores y no solo su productividad.
- Ofrecer apoyo con recursos cuando sea necesario. Hacerlo desde el momento de su detección puede evitar problemas más graves tanto individuales como de equipo, así como de rendimiento y/o económicos.

SIGNOS DE ALERTA GENERALES



Malestares que afectan nuestro rendimiento y/o nuestra vida diaria, como:

- Malestares físicos: trastornos intestinales, dolores de cabeza o insomnio.
- Malestares psicológicos: desmotivación, tristeza continua o angustia.
- Malestares comportamentales: irritabilidad, aislamiento o hábitos no saludables.

MALESTARES MÁS FRECUENTES EN PERIODISTAS (I)



1. Estrés y baja satisfacción como consecuencia de:

- Fechas de entrega imposibles.
- Altas exigencias.
- Presiones externas de inversores o patrocinadores.

2. Agotamiento y *burnout* causados por:

- Dificultad para desconectar del trabajo.
- Exposición pública constante.
- Gran impacto emocional de determinadas noticias.
- Condiciones de trabajo difíciles como la cobertura de conflictos bélicos o desastres naturales.
- Contratos precarios.

MALESTARES MÁS FRECUENTES EN PERIODISTAS (II)



3. Dificultades de concentración causadas por:

- *Multitasking* y altas cargas mentales.
- *Infoxicación* por el volumen, la calidad y la diversidad de canales por los cuales la información llega.
- Necesidad de adaptarse continuamente a las nuevas herramientas y tendencias que surgen mientras aún se está aprendiendo de las anteriores.

4. Dificultades para establecer límites derivados de:

- Competitividad elevada en el sector.
- Trabajo poco previsible: cambios de turnos, convocatorias de prensa inesperadas, horarios poco específicos o regulados.

MALESTARES AÑADIDOS EN MUJERES PERIODISTAS (III)



5. Dificultad para conciliar la vida laboral con la personal, acompañada de una alta carga mental.

Al trabajo remunerado se deben sumar las tareas diarias del hogar y/o el cuidado de personas dependientes.

6. Acoso a través de las redes sociales.

Este tipo de violencia suele ser más intensa y frecuente en las mujeres, y a menudo por motivos arbitrarios como el aspecto físico.

7. Techo de cristal.

Un obstáculo adicional que impide a las mujeres alcanzar posiciones de liderazgo y desarrollarse plenamente en su ámbito profesional, personal y económico.

CONSEJOS PARA PERIODISTAS (I)

1. No estar siempre de guardia.

Establecer límites temporales que se ajusten a nuestras necesidades. Por ejemplo, descansar dos días a la semana o reservar un tiempo mínimo para nosotros cada noche, para no estar siempre disponibles.

2. Acordar con anticipación con la empresa los plazos y la cantidad de trabajo.

Es importante considerar nuestros límites físicos, mentales y temporales de manera realista.

3. Definir unas condiciones laborales mínimas y establecer horizontes temporales.

Por ejemplo, comunicar claramente a la empresa que solo podemos mantener estas condiciones durante un tiempo determinado y en caso de que las cosas continúen igual, dejar claro cuáles son nuestras necesidades e intenciones.

CONSEJOS PARA PERIODISTAS (II)

4. Relativizar las críticas.

En caso de errores o recibir comentarios negativos sobre nuestro trabajo, es importante detenernos y analizar la situación con calma, teniendo en cuenta que:

- Somos mucho más que nuestro último artículo, reportaje o entrevista.
- Quizás podríamos haberlo hecho mejor en condiciones más favorables.
- Aunque estemos satisfechos/as con nuestro trabajo, no siempre podemos agradar a todos.
- Algunas críticas nos ayudan a ver otros puntos de vista y mejorar. Por ejemplo, siendo más prudentes con las fuentes o dejando reposar algunas ideas antes de publicarlas.
- También debemos valorar los éxitos y los comentarios positivos que recibimos.
- No debemos ver cada pieza como un examen que determina nuestra reputación. No es una carrera de velocidad, es una carrera de fondo.

CONSEJOS PARA PERIODISTAS (III)

5. Establecer límites y un orden de prioridades en la comunicación digital.

No es necesario responder a los WhatsApps, llamadas, correos u otros mensajes al mismo momento de recibirlos o pocos minutos después.

Es importante jerarquizar las peticiones según su importancia y urgencia, y fijar un tiempo de respuesta en función de esa prioridad. Esto nos ayuda a sentir que tenemos el control de nuestro tiempo y a gestionar mejor nuestras responsabilidades.

6. Reconocer la importancia del descanso.

No solo para nuestro bienestar psicológico y físico, sino también como una parte necesaria de la vida laboral si queremos mantener un buen rendimiento.

CONSEJOS PARA PERIODISTAS (IV)

7. Pedir ayuda profesional si es necesaria.

Además de los psicoterapeutas que ofrecen terapia individual, también existen profesionales de la psicología de las organizaciones y el trabajo que pueden ayudar a resolver problemas de equipo y empresariales.

¿NECESITAS AYUDA?

Encuentra la especialidad que necesites en:



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



Col·legi de Periodistes de Catalunya

**CUIDAMOS DEL BIENESTAR Y LA SALUD
MENTAL DE LOS Y LAS PROFESIONALES**

