

La ignorada amenaza a la sostenibilidad de los medios: la salud mental de los periodistas

La salud mental es una **epidemia silenciosa** que está afectando a la industria del periodismo. Según los datos de las tres últimas ediciones del *Informe Anual de la Profesión Periodística*, casi tres de cada cuatro periodistas y comunicadores consideran que la salud mental en nuestra profesión es **un problema grave o algo grave**. Dentro de un contexto laboral donde prima la actualidad, la inmediatez y la exposición a las redes sociales, se debe promover una serie de conocimientos básicos para **identificar y prevenir problemas** de salud mental en uno mismo y en los equipos.

MAR CABRA

Mi carrera como periodista ha sido meteórica: a los 23 años firmé mi primer contrato de trabajo como reportera de la Sexta Noticias, a los 26 conseguí una prestigiosa beca Fulbright para estudiar el selecto programa de periodismo de investigación en la Universidad de Columbia, a los 29 la Asociación de la Prensa de Madrid (APM) me reconoció como periodista joven del año con el Premio Larra y a los 33 ganaba un premio Pulitzer como parte del equipo de los pape-

les de Panamá. La revista *Forbes* me ha reconocido como una de las españolas más premiadas y he trabajado en proyectos periodísticos que forman parte de la historia. Qué más se puede pedir, ¿verdad?

Sin embargo, cuando estaba en el punto más alto de esa ascensión hacia el éxito, el *burnout* o síndrome del trabajador quemado me frenó en seco. Lo dejé todo; y, desde entonces, no he vuelto a trabajar de manera regular en ninguna

Mar Cabra trabaja como directora ejecutiva de la fundación The Self-Investigation, que promueve el bienestar y la salud mental en el ecosistema de los medios a nivel global. La fundó junto a **Aldara Martitegui**, que es periodista especializada en salud mental en Noticias Cuatro, psicóloga (col. M-41642) y *coach*

redacción. Hoy en día, a los 41 años, me cuesta identificarme como periodista.

Mi historia no es un caso aislado, pero sí una de las caras visibles de una epidemia silenciosa que afecta a nuestra industria y, por tanto, a la democracia: casi tres de cada cuatro periodistas y comunicadores consideran que la salud mental en nuestra profesión es un problema grave o algo grave, según los datos de los tres últimos años del *Informe Anual de la Profesión Periodística*, de la APM.

Ese problema no es patrio, sino global. Aunque no hay datos unificados, país tras país donde se pregunta, la foto que pintan es bastante preocupante. Más del 60% de los profesionales de medios en países tan diversos como Canadá¹, España² y Ecuador³ reportaron altos niveles de ansiedad en 2022. Al menos, uno de cada cinco, depresión. Y los niveles de trastorno de estrés posttraumático y del síndrome del trabajador quemado están en alza, así como las bajas laborales. Que yo sepa, nadie ha medido aún el nivel de uso de psicofármacos; si bien, dada la normalización del consumo de

antidepresivos y ansiolíticos entre compañeros, estoy segura de que las cifras serían bastante altas.

Los temas que cubrimos son complejos y, en muchos casos, nos enfrentan a una alta exposición al trauma

Nuestro trabajo está entre las profesiones más estresantes. La actualidad nunca descansa y la noticia puede saltar en cualquier momento, así que se espera que estemos siempre disponibles. La tecnología lo permite, pero también hace que estemos hiperconectados, mirando lo que ocurre incluso desde el baño o antes de dormir. Los temas que cubrimos son complejos y, en muchos casos, nos enfrentan a una alta exposición al trauma. El consejo de muchos psicólogos últimamente es, “por tu salud mental, deja de ver las noticias”. Nosotros no podemos hacer eso.

Además, trabajamos con sueldos pre-

1 Canadian Journalism Forum on Violence and Trauma (2022). “Taking care. A report on mental health, well-being & trauman among Canadian media workers”. https://static1.squarespace.com/static/60a28b563f87204622eb0cd6/t/6285561b128d0447d7c373b2/1652905501967/TakingCare_EN.pdf

2 Asociación de la Prensa de Madrid (2023). *Informe Anual de la Profesión Periodística 2023*. Asociación de la Prensa de Madrid. <https://www.apmadrid.es/wp-content/uploads/2024/11/InformeAnualProfesionPeriodistica2023.pdf>

3 Torres-Montesinos, C. y Rivera-Rogel, D. (26 de septiembre de 2022). *Informe de indicadores de salud mental en los periodistas involucrados en la cobertura de situaciones de emergencia en Ecuador*. Universidad Técnica Particular de Loja. https://www.fundamedios.org.ec/wp-content/uploads/2022/09/Utpl_informe-Ecuador-1.pdf

carios, con una falta de especialización que nos obliga a menudo a ser periodistas-orquesta, con la presión constante del tiempo sumada a cierres cada vez más exigentes y, a veces, con muy malos modos. Hay redacciones en las que aún se grita para hacer que el trabajo ocurra. Porque hay muchísima tensión: cada vez hay menos manos por la crisis del modelo de negocio, la sobrecarga de trabajo es brutal y, encima, hay una crisis creciente de confianza en los medios. Todo es un suma y sigue que provoca un desgaste físico y mental que a medio y largo plazo puede manifestarse en estrés crónico y enfermedades de diverso tipo.

Y aquí la paradoja: somos expertos en contar el sufrimiento de otros, pero hablamos muy poco de nuestro propio sufrimiento. Durante mucho tiempo, nos han dicho a los periodistas que no seamos el centro de la noticia. Hay mucho miedo a pedir ayuda, y a que decir que te sientes mal acabe afectando a tu carrera. Es el momento de que esto cambie.

Un problema urgente y extendido

“Hay días que informar me produce desasosiego personal, me produce un poco de ansiedad. Esto no me había pasado

nunca”, compartía Àngels Barceló unas horas antes de recibir el Premio Ondas a su trayectoria el pasado noviembre. Su malestar tenía mucho que ver, decía, con la angustia de no poder llegar a la gente con información veraz⁴.

Que la conductora radiofónica reconocza abiertamente en una entrevista en 2024 que tiene ansiedad está muy relacionado con la COVID-19. En aquel momento, todos nos dimos cuenta de nuestra fragilidad emocional -además de la física- y la salud mental empezó a “salir del armario”. No solo en la conversación pública, también dentro del periodismo, y por primera vez tuvimos cifras de la magnitud del problema en nuestro sector.

“El 70% de nuestros encuestados señaló que el aspecto más difícil de su trabajo fue el impacto psicológico y emocional de lidiar con la crisis de la COVID-19”, afirmaba el Centro Internacional para Periodistas (ICFJ, por sus siglas en inglés), tras haber hecho una encuesta a 1.400 profesionales de medios de 145 países entre mayo y junio de 2020, en colaboración con el Centro Tow para el Periodismo Digital de la Universidad de Columbia⁵.

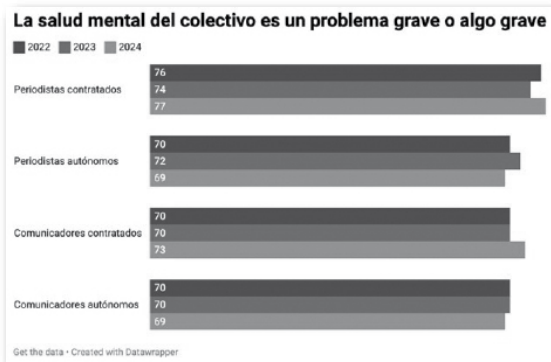
⁴ Cadena SER (@la_ser). “Hay días que informar me produce desasosiego personal y ansiedad. No me había pasado nunca”: la reflexión de Àngels Barceló sobre lo que supone informar con el auge de los bulos y la desinformación [Vídeo]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DCWmlzldQd/?hl=en>

⁵ Mulcahey, T. (13 de octubre de 2020). “Nuevo informe global revela los efectos de la pandemia en el periodismo”. Red Internacional de Periodistas. https://www.icfj.org/sites/default/files/2020-11/Journalism%20and%20the%20Pandemic%20Project%20Report%201%202020_Spanish2.pdf

Este y otros informes de la época fueron la base para el primer artículo publicado sobre el tema en esta revista, *Cuadernos de Periodistas*, en junio de 2021, titulado “La salud mental de los periodistas se resiente por los efectos de la pandemia”, escrito por María Miret⁶.

Desde entonces, han florecido estudios en diferentes países para entender mejor la realidad local. En España, la Asociación de la Prensa de Madrid empezó a preguntar sobre ello por primera vez en 2022 en la encuesta del *Informe Anual de la Profesión Periodística*, en aquel momento dirigido por Luis Palacio, y que en cada edición responden unos 1.300 periodistas y comunicadores. Después, se han mantenido tres preguntas sobre el asunto, bajo la nueva dirección de Rocío Hernández, por lo que ya podemos empezar a hacer comparativas. Estos tres años de datos (2022-2024) arrojan varios titulares:

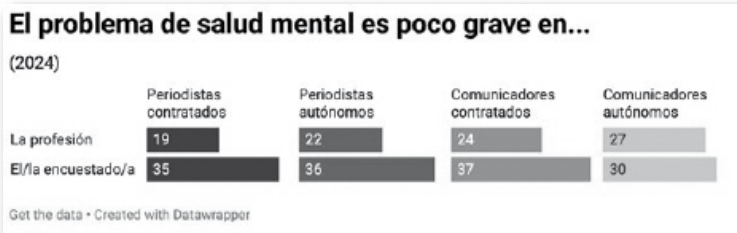
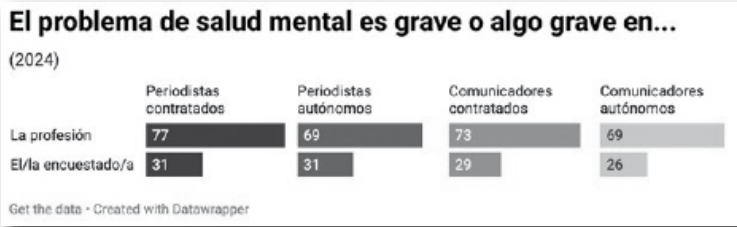
- Año tras año, la radiografía es muy similar (en lo negativo): casi tres de cada cuatro encuestados consideran que la salud mental en nuestro colectivo es un problema grave o algo grave. Es decir, no fue solo cosa de la pandemia, sino que hay cuestiones más estructurales sobre las que actuar.
- La percepción de lo mal que está la salud mental de los periodistas no



mejora; con lo cual, lo más probable es que no se esté haciendo lo suficiente para cambiarlo. Los que peor ven el asunto son los periodistas contratados y los que mejor, los comunicadores autónomos. Los medios de comunicación tienen que ponerse las pilas con respecto a la responsabilidad del cuidado de sus empleados (y, por supuesto, no olvidarse de los *freelances* en ese proceso).

- La mayoría reconoce tener un problema de salud mental, en menor o mayor medida. Eso sí, el nivel de gravedad baja considerablemente cuando hay que reconocerlo en primera persona: el asunto se tiende a ver más “poco grave” que “algo grave” o “grave”. Esto podría estar relacionado con el estigma social asociado a admitir problemas de salud mental, ya que el 50% de los trabajadores

⁶ Miret García, M. (2021). “La salud mental de los periodistas se resiente por los efectos de la pandemia”. *Cuadernos de Periodistas*, n.º 42. <https://www.cuadernosdeperiodistas.com/la-salud-mental-de-los-periodistas-se-resiente-por-los-efectos-de-la-pandemia/>



siente que revelar una condición de salud mental tendría un efecto negativo en su carrera, según la Comisión Europea⁷. O quizás, está conectado con el desconocimiento de cómo identificar las señales de alarma. En mi caso, yo no me di cuenta de que me había quemado hasta mucho después de tocar fondo.

El 50% de los trabajadores siente que revelar una condición de salud mental tendría un efecto negativo en su carrera

- El *burnout* es *trending topic* y posible causa de fuga de talentos. Lo más común es haberse sentido agotado/a y planteado dejar el trabajo. En 2024, solo uno de cada cuatro periodistas y comunicadores, aproximadamente, dice no haberlo sentido nunca o casi nunca, y los datos son bastante similares en años anteriores. Con lo que amamos hacer periodismo, ¿no deberían ser los resultados justamente al revés?

El momento de pasar a la acción

Lo más triste de estos datos es que la mayoría de las empresas de medios españolas viven de espaldas a la realidad que muestran. La inteligencia artificial

⁷ European Comission (s.f.). “#InThisTogether. Tackling stigma and discrimination around mental health”. https://health.ec.europa.eu/inthisgether_en

INDICIOS DEL SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO (*BURNOUT*)

	Periodistas		Comunicadores	
	Contratados	Autónomos	Contratados	Autónomos
Sí, a menudo	23	20	16	22
En algunas ocasiones	24	31	31	22
Alguna vez	25	24	29	29
Nunca o casi nunca	29	25	25	27

generativa, la desinformación, la polarización y la transformación digital hacen demasiado ruido y tapan la acuciante necesidad de mejorar la salud mental de los periodistas, que son el principal activo de las organizaciones.

Llevo los últimos cuatro años y medio dedicada a promover el bienestar emocional en el periodismo, a través de la fundación The Self-Investigation. Hemos llegado a más de 11.000 profesionales y trabajado con medios de comunicación como *The Guardian*, Agence France-Presse y la compañía de radiodifusión pública finlandesa, YLE. Además, organizamos la Cumbre de Salud Mental en el Periodismo⁸, que en su primera edición ha contado con 2.500 personas registradas, así como 176 ponentes de 46 países, y promovemos el Compromiso por la Salud Mental en el Periodismo⁹, que al cierre de esta revista habían firmado ya más de 30 instituciones y 100

periodistas.

Desde el conocimiento profundo de la temática en el sector, puedo afirmar que existen muy pocas acciones tomadas por parte de medios españoles al respecto. Estamos muy rezagados en relación con los medios de otros países. Por eso, cuando este año el Club Abierto de Editores reconoció nuestro trabajo con el premio al emprendimiento, lancé una llamada a la acción urgente para que por fin los editores y directivos prioricen cuidar de sus empleados. No es solo por una cuestión de humanidad, sino también de negocio: la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la ansiedad y la depresión cuestan a la economía global un billón de dólares al año por pérdida de productividad.

Una de las reacciones más comunes suele ser: “Ya estamos en crisis, no tenemos dinero para esto”. A lo que yo suelo responder: puedes hacer mucho sin gas-

⁸ The Self-Investigation (s.f.). “Cumbre de salud mental en el periodismo. Gratis y virtual. Del 8 al 10 de octubre de 2024”. www.saludmentalenperiodismo.es

⁹ The Self-Investigation (s.f.). “Compromiso por la salud mental en el periodismo”. <https://theselfinvestigation.com/es/mental-health-in-journalism-pledge/>

tar ni un céntimo. Se puede empezar por fomentar una cultura de escucha activa y proactiva por parte de aquellas personas que están en posiciones de liderazgo y por promover el descanso y la desconexión digital fuera del horario laboral. Para ello, es útil tener marcos de comunicación digital que aclaren canales y expectativas de respuesta y establecer mecanismos de guardia para que no se escape nada urgente.

La ansiedad y la depresión cuestan a la economía global un billón de dólares al año por pérdida de productividad

El apoyo a los trabajadores con problemas de salud mental, por ejemplo, pagando la totalidad o parte de los costos de un/a psicólogo/a si es necesario, es una buena práctica. En esa línea se encuentra el acuerdo del Colegio de Periodistas de Cataluña con la Fundación Galatea para que sus miembros se puedan beneficiar de precios reducidos¹⁰. Sin embargo, hay otros dos pilares fundamentales más en los que actuar para la mejora de la salud mental en el trabajo. Por un lado, está la prevención, que puede conllevar la realización de un infor-

me de riesgos psicosociales, como han hecho algunos medios recientemente, la Cadena SER y TV3, o encuestas para conocer la situación, como la impulsada este año dentro de la Sexta Noticias por su principal sindicato. Por otro lado, la promoción y protección. Entre las posibles acciones se encuentran la formación o actividades de concienciación, como las campañas para reducir el estigma, programas de apoyo entre pares o cursos en diversas temáticas, como gestión del estrés, parcialmente subvencionados con fondos públicos a través de Fundación Estatal para la Formación en el Empleo.

Una redacción puede ser un lugar muy amplio donde accionar. Si bien la salud mental es algo subjetivo y las circunstancias que conllevan malestar varían de una persona a otra, hay secciones o temáticas que son más tendentes a enfrentarse a retos emocionales y requieren una especial atención. Aquellas personas que cubren temas (directa -sobre el terreno- o indirectamente -delante del ordenador-) con alta exposición a la violencia o emocionalmente complejos pueden desarrollar trauma vicario o trastornos de estrés postraumático; los equipos de redes sociales, *fact checking* o personas con alta presencia en redes -sobre todo las mujeres y otros grupos subrepresentados- pueden ser víctimas

10 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". Col·legi de Periodistes de Catalunya. <https://www.periodistes.cat/actualitat/noticies/el-collegi-de-periodistes-engega-tres-projectes-millorar-la-salut-mental-dels>

de violencia en línea; aquellos o aquellas que cubren la emergencia climática pueden sentir eco ansiedad o agotamiento climático, y los y las periodistas de alto rendimiento tienen mayor riesgo

de *burnout*.

No obstante, si hay un lugar por donde verdaderamente empezar y en el que se puede tener un mayor impacto organizacional, según la OMS¹¹, es formando

‘Burnout’, el enemigo número uno del periodismo

ALDARA MARTITEGUI

“Si no conoces al enemigo, perderás todas las batallas”, dijo el maestro chino SunTzu hace más de 2.500 años. Parece que, en lo que se refiere a la salud mental de los periodistas, estamos abocados al fracaso a menos que conozcamos a fondo a uno de nuestros mayores enemigos: el *burnout* o síndrome del desgaste ocupacional o del trabajador quemado.

La psicóloga social Christina Maslach dio a conocer la palabra “*burnout*” de forma pública en 1976, pero hasta el año 2000 la OMS no lo definió como un “factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar a la salud mental y la calidad de vida individual y social”. Finalmente, en 2019

incluyó el síndrome de *burnout* en su Clasificación Internacional de Enfermedades en su undécima edición (CIE-11)¹, que entró en vigor en 2022.

En la actualidad existe un gran consenso sobre los tres factores o dimensiones presentes en este síndrome del trabajador quemado:

1. El agotamiento emocional o sensación de desgaste físico y mental, cuya causa principal es la sobrecarga laboral.
2. La despersonalización, que se manifiesta en un trato distante e indiferente con las personas con las que se trabaja y con las tareas que se realizan.
3. El sentimiento de falta de realización personal o sentimientos de insuficiencia, baja autoestima, fracaso profesional y desmotivación.

Respecto a la primera dimensión, si el agotamiento y desgaste físico y mental de los periodistas que sufren *burnout* tiene su origen en la sobrecarga de trabajo, podemos imaginar en qué línea deberían intervenir los medios para atacarla: mejorar la gestión de los flujos de trabajo para evitar jornadas interminables, equilibrar recursos humanos y objetivos mitigando las condiciones laborales precarias, respetar los tiempos de descanso y fomentar la desconexión digital de los empleados son solo algunas de las medidas que podrían implementarse y que posiblemente tendrían un impacto directo en la variable agotamiento y desgaste físico y mental.

Aun así, solo habríamos ganado el primer asalto al

¹ CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad (enero de 2024). QD85 Síndrome de desgaste ocupacional. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/es#129180281>

¹¹ World Health Organization (28 de septiembre de 2022). “Guidelines on mental health at work”. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052> y World Health Organization (28 de septiembre de 2022). “Mental health at work: policy brief”. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944>

a los jefes y jefas de sección o de área, así como las personas en cargos de alta dirección. Los *managers* tienen tanta influencia en la salud mental de las personas como las parejas, según una encuesta

de la consultora de recursos humanos UKG¹². Por ello, esta es una de las principales líneas de trabajo de nuestra fundación; y, entre los programas de este año, hemos realizado uno acompañando a al-

burnout, porque esta dimensión del síndrome del trabajador quemado es la primera, pero no la única.

La segunda dimensión -la despersonalización- es para algunos autores la auténtica "manzana de la discordia". Este es el caso de los modelos explicativos basados en la teoría organizacional que consideran que la despersonalización es la causa principal del *burnout* y que precipita las demás dimensiones en una secuencia temporal progresiva. Pero ¿qué significa exactamente despersonalización?, ¿cómo se manifiesta y cómo puede combatirse desde las redacciones?

Si alguien se despersonaliza es porque alguna vez en el pasado estuvo "personalizado". De otra forma no habría la posibilidad de despersonalizarse, ya que el prefijo "des-" indica privación de algo, ausencia de algo. Desde una perspectiva psicológica,

diríamos que "personalizado" se refiere a un ser humano que se identifica tanto con algo (por ejemplo, una profesión) que ese algo forma parte de su identidad. La identificación o personalización suele darse en profesiones de servicio y muy vocacionales: sanitarios, docentes, militares, fuerzas de seguridad, periodistas, activistas...

Que un/a periodista se despersonalice significa que deja de ser el que un día fue. Su identidad se ve alterada porque su profesión es vivida como parte de su esencia y no como una mera ocupación. Cuando esto ocurre, el o la periodista comienza a manifestar cinismo e indiferencia hacia su medio, hacia las personas con las que trabaja y hacia las tareas que desempeña. Se distancia de lo que un día dio sentido a su vida; se rompe por dentro; se siente solo o sola, y sufre en silencio el sentimiento de abandono y de no pertenencia.

Pensemos en un caso bastante común: un/a periodista -cuyo propósito implica la búsqueda de la verdad y el deseo de contribución y de servicio a su comunidad- que trabaja en una empresa mediática cuya principal aspiración es, por el contrario, la rentabilidad económica, la influencia o el poder. El desajuste de valores es evidente. La brecha se abre. El o la periodista se va alejando emocionalmente de ese medio, de sus compañeros, de sus tareas. En poco tiempo empezará a sentir indiferencia hacia su trabajo. Empezará a despersonalizarse: cualquier tarea ahora le cuesta un gran esfuerzo. El día a día se le hace muy cuesta arriba. Aparece el agotamiento y la fatiga (primera dimensión del *burnout*). Ya nada le motiva, no se siente realizado como antes e incluso empieza a dudar de su propia eficacia (tercera dimensión del *burnout*). Desde este modelo explicativo del *burnout*, la despersonalización arrasaría

12 Workforce Institute (s.f.). "Mental Health at Work: Managers and Money". UKG. <https://www.ukg.com/resources/white-paper/mental-health-work-managers-and-money>

tos cargos de 14 organizaciones de verificación de datos, entre ellas la española Verificat.

Tener conocimientos básicos para identificar y prevenir problemas de salud mental en uno mismo y en los equipos, así como el conocimiento de prácticas y protocolos para mejorar la productividad y salud emocional, son hoy habilidades

clave para cualquier líder de éxito. Ponerlos en práctica influye directamente en la sostenibilidad humana y empresarial y, a su vez, en lo que se produce. Y, por tanto, en nuestra profesión incide en el objetivo que tanto ansiamos: generar contenidos de calidad. Tener periodistas saludables repercute en un mejor periodismo, en una mejor democracia. ■

como un tsunami con la estructura interna del periodista, generaría un enorme sufrimiento emocional y podría ser la principal causa de la pérdida de tantas vocaciones y talento en el periodismo. ¡Qué pena!

Qué pena no haberlo sabido antes, pues el antídoto era fácil, sencillo y muy barato.

Como señala Santiago Gascón, investigador principal de un estudio de la Universidad de Zaragoza sobre el *burnout* entre los profesionales de la comunicación publicado en 2021², las acciones o actividades que favorezcan el sentido de comunidad y sentimiento de pertenencia son la clave para combatir esta segunda dimensión del

burnout en el periodismo. Esto es fundamental, porque los periodistas necesitamos sentir que formamos parte de algo, que servimos juntos a nuestra comunidad con un propósito colectivo que trasciende nuestra individualidad y los intereses comerciales de los medios.

¿Cómo llevar a cabo estas acciones? En *The Self-Investigation*, hemos comprobado que a veces basta con salirse del guion un rato cada día y fomentar una conversación profunda sobre el sentido de nuestra profesión, la mejor del mundo, como dijo Gabriel García Márquez. Donde hubo llamas siempre quedarán algunas brasas que avivar.

Estos espacios de reflexión

conjunta se pueden hacer y deshacer en cualquier momento y en cualquier pasillo. También se pueden establecer reuniones uno a uno entre jefe/a y empleado/a de manera regular. Son interacciones que no requieren demasiado tiempo ni preparación y favorecen mucho el vínculo entre nosotros. La realidad es que hay tanta despersonalización en el periodismo que en muchos casos para combatir este sentimiento de no pertenencia y poner en jaque al principal enemigo del periodismo puede ser suficiente con preguntar de vez en cuando en la redacción: ¿Cómo estáis?, ¿todo bien? Y estar disponibles para escuchar. El antídoto para el *burnout* en el periodismo era así de fácil, sencillo y barato... Y nosotros sin saberlo.

2 Gascón, S., Fueyo-Díaz, R., Leiter, M.P., Fanlo-Zaragoza, Á., Oliván-Blázquez, B. y Aguilar-Latorre, A. (2021). "Value Conflict, Lack of Rewards, and Sense of Community as Psychosocial Risk Factors of Burnout in Communication Professionals (Press, Radio, and Television)". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020365>