



**Asociación
de la Prensa
Uruguaya**



**COORDINADORA
DE PSICÓLOGOS
DEL URUGUAY**

COLOQUIO EN LA COYUNTURA

Ser periodista en tiempos de Covid-19: riesgos y cuidados para su salud mental

15 de abril de 2020

Ficha técnica

Fecha y hora	Miércoles 15 de abril, 2020, hora 11.00
Panelistas	<p>Luis Carrizo. Secretario General, Coordinadora de Psicólogos del Uruguay (CPU).</p> <p>Fabián Cardozo. Presidente, Asociación de la Prensa Uruguaya (APU).</p> <p>Ximena Serrano Gil. Presidenta, Asociación de Periodismo Científico, Colombia (APCC).</p> <p>Tomer Urwicz. Diario <i>El País</i>, Uruguay.</p> <p>Amanda Muñoz. Editora de salud, <i>la diaria</i>, Uruguay.</p>
Objetivos	Reflexionar sobre el ejercicio periodístico en época de pandemia: condiciones laborales, riesgos en la salud mental de los periodistas, pautas de cuidado.
Participantes	<p>200 inscriptos procedentes del campo del periodismo, comunicadores independientes, representantes de agencias internacionales de noticias, academia, psicología.</p> <p>Del ámbito nacional asistieron participantes de Montevideo, San José, Salto, Durazno, Colonia, Maldonado, Soriano, Tacuarembó y Flores.</p> <p>Del ámbito internacional asistieron participantes de Colombia, Puerto Rico, Guatemala, Perú, Paraguay, Argentina, México y El Salvador.</p>
Relatoría	Tatiana Guigou, CPU.

Situaciones críticas presentadas

1. Periodismo y subjetividad: el periodista en su rol profesional en el marco de su vida cotidiana integral.
2. Riesgos en el ejercicio profesional: disminución de las fuentes laborales, falta de recursos/cuidados por parte del empleador, el periodista y el distanciamiento social en el ejercicio de su labor.
3. La pandemia y su afectación del ámbito laboral: cambios, teletrabajo, nuevas formas de publicación.
4. Alteración del área emocional: aislamiento, soledad, cambios en lo vincular. Agravamiento del estrés, desborde por el flujo de la información.

Relatoría

La [Coordinadora de Psicólogos del Uruguay](#) y la [Asociación de la Prensa Uruguaya](#) organizaron un coloquio internacional para abordar las necesidades que deben ser urgentemente consideradas en resguardo de la salud mental de quienes trabajan en el medio periodístico, no solo cronistas y fotógrafos, sino también los técnicos que participan en la tarea (cámaras, corresponsales, noteros).

Un repaso a datos estadísticos históricos y actuales, en la [presentación](#) realizada por el periodista Tomer Urwicz, sitúa a la labor periodística —tanto al profesional de la prensa como al movilero o periodista en calle— como una de las 10 profesiones más estresantes, en un grupo en que se incluye a militares en combate, policías y bomberos. Se destaca la inclusión de la labor del fotógrafo gráfico que, en tiempos de Covid-19 echa por tierra el paradigma de que «la lente nos separa del hecho en sí», axioma ya rebatido por las extraordinarias circunstancias del fotógrafo Kevin Carter, autor de la foto que recibiera el Pulitzer en 1993 y que, a la par del prestigio, sumiera a su autor en un trágico proceso de vida.

Hoy, la pandemia pone al periodista —por múltiples razones no siempre apreciadas o valoradas— en un espacio de acción o desempeño similar al del trabajador de la salud; una primera línea de acción profesional a la que se ve obligado en función de las nuevas dinámicas y coyunturas que atraviesan al mundo de la información, tanto como a quienes se desempeñan en él.

El coloquio ha permitido conocer circunstancias comunes a todos los profesionales de los países intervinientes: inseguridad laboral, dificultades para el desempeño seguro de la tarea, procesos vinculados a ciertas formas de censura o regulación del flujo de la información y otros tantos aspectos que obligan incluso a la necesidad de mirar en profundidad cuestiones éticas de la labor: en un mundo de redes y *fake news*. En este sentido, tal como cuestionó Amanda Muñoz: ¿qué priorizar: la inmediatez de la información o el trabajo serio y responsable de análisis e investigación previo?

Desde el punto de vista de la salud mental, la tarea periodística deja en claro circunstancias que aparecen directamente vinculadas a la pandemia y que conlleva riesgos por momentos impensados o que, hasta ahora, se vinculaban a escenarios de cobertura en circunstancias extremas (guerras, catástrofes climáticas, terrorismo).

Tanto en Uruguay como en otros países, los periodistas enfrentan situaciones de trauma que irónicamente muchas veces tienen su origen en las más elementales disposiciones sanitarias. Así, el distanciamiento social impuesto genera un cambio inmediato de escenario en cuanto al espacio/lugar en el cual el periodista desempeña su tarea: ya no se trabaja más en una redacción —en el escritorio y espacio habitual y rodeado por un grupo humano con un mismo denominador— sino que hay que llevarlo a casa y a la familia. ¿Es posible continuar siendo periodista en un escritorio improvisado, en un rincón robado en nuestras casa y rodeado de un grupo humano que, a la vez de ser el máspreciado, la familia, está en las antípodas del código vincular propio de una redacción?

Para el periodista otros poderosos factores estresantes son las circunstancias del mercado: la baja de confianza en los medios de comunicación que ciertas investigaciones ponen de manifiesto, el incremento desmesurado de la información circulante, la influencia de las redes en la opinión pública, los actores políticos —el gobierno, las autoridades de la salud— y la percepción en cuanto a la información que de ellos emana, pero que corresponde al periodista transmitir: ¿se percibe como confiable? ¿hay indicios de censura? Y, desde un punto de vista práctico: ¿cómo llevar adelante la tarea periodística en condiciones seguras? ¿Cómo entrevistar? ¿Cómo llevar adelante un mínimo de investigación?

Las situaciones planteadas por los participantes dan muestra de un desempeño profesional que hoy sobrepasa en mucho el habitual nivel de estrés que esta profesión conlleva de manera casi naturalizada. En cambio, comienzan a aparecer otros factores de mayor dramatismo: ansiedad, soledad y angustia.

Hoy, la Covid-19 no solo irrumpe en la vida profesional del periodista como tema casi central de su tarea, sino que rodea su propia existencia. ¿Cuál es el límite entre un espacio y otro? Es imperioso recurrir a algunas herramientas: el humor —aún el *black modo*— parece ser un gran catalizador, tal como refiere Urwicz en su presentación, al igual que el «mirar el cielo» y en especial, y en palabras de Seymour Hersh: «apartarse del camino y contarlo» por más compleja o difícil que sea la noticia. Por otro lado, contrarrestar el distanciamiento social manteniendo los vínculos, aún a través de la tecnología y resguardar un tiempo para el ocio personal.

Simultáneamente, las situaciones de crisis son también momentos propicios para la innovación y para el afianzamiento de nuevas y mejores prácticas. Así, Ximena Serrano Gil subraya y destaca la importancia del periodismo científico como factor fundamental y garante de la calidad y objetividad de la información. Enfatiza la importancia del periodismo científico en virtud de la innovación que aporta al momento de la entrevista, enriqueciendo el valor de cada pregunta y haciéndola más precisa, lo que traerá aparejado una mejor respuesta/información para difundir, así como una visión más profunda en lo referente a la pandemia y sus efectos, tales como la crisis económica y social que conlleva.

Desde la Coordinadora de Psicólogos del Uruguay, Luis Carrizo subraya la importancia de lograr estrategias orientadas al resguardo de la salud mental de los periodistas como parte fundamental para un desempeño responsable y de alto rendimiento. Además de brindar información sobre algunas fuentes que orientan al respecto, manifiesta el amplio aporte que la psicología puede brindar a este sector profesional para desarrollar estrategias de cuidado de la salud mental.¹

En este sentido, la psicología puede contribuir al desarrollo de dispositivos de resguardo que pueden desglosarse en cuatro ámbitos claves:

1. *Personal*: el periodista tiene clara conciencia de sus límites y sus posibilidades, cultiva una autopercepción ajustada de sus condiciones subjetivas (en qué estado me encuentro para realizar tal o cual tarea, qué tan desbordado estoy y cómo debo cuidar mis energías psicológicas frente a lo que está y lo que vendrá, cómo administrar mis recursos afectivos de manera equilibrada en el ámbito profesional tanto como en el personal, dónde establezco el límite entre uno y otro).

.....
1 Dart Center for Journalism & Trauma, Universidad de Washington; Global Investigative Journalism Network; Harvard Business Review; Centro Knight para el Periodismo en las Américas, Universidad de Texas.

2. *Grupal*: apunta al mantenimiento del vínculo entre pares, en especial en tiempos de teletrabajo que separa y aísla al periodista de su entorno profesional. El grupo de referencia laboral constituye un procesador de angustias que provienen de la tarea, y la ausencia o debilitamiento de estos espacios contribuye a una acumulación de malestar que puede desencadenar procesos intensos de estrés, emergente de la temática abordada como de otras circunstancias asociadas a la sostenibilidad laboral, la disminución de ingresos, etc.
3. *Institucional*: corresponde a los recursos de resguardo que las empresas de comunicación ofrecen a sus trabajadores, con espacios de asesoramiento, guías y recomendaciones con los que, entre otros recursos, se debería contar ante situaciones de emergencia. Las políticas institucionales que tienden a acompañar a sus trabajadores brindando apoyo y contención calificada han demostrado ser de enorme importancia en épocas de emergencia, ofreciendo un marco de amparo y resguardo firme para su personal.
4. *Cooperación*: como una estrategia de prevención y resguardo para el sector, buscando diálogos, intercambios, solidaridad interinstitucional en épocas de crisis. Este coloquio, por ejemplo, ha sido concebido en esta clave: la oportunidad de reflexionar en conjunto —periodistas y psicólogos, asociaciones gremiales y científicas— sobre las condiciones de la salud mental en un sector de trabajadores. Ha puesto de manifiesto la similitud de situaciones que, en tiempos de crisis, todo profesional de la comunicación parece enfrentar por encima de fronteras. Por ello, alentar actividades similares —posibles hoy gracias a la tecnología, que esta vez acerca y anima al encuentro entre pares— surge como una herramienta a considerar en todo su valor, alcance e importancia.

En el cierre, el presidente de la APU subraya aspectos aún no resueltos en cuanto a la seguridad del periodista cuando se continúan realizando conferencias de prensa presenciales que deberían migrar de manera urgente a un formato a distancia —factor que, además, limita el acceso a la información de los propios periodistas, pues restringe la participación a los representantes de los medios geográficamente cercanos/capitalinos. También se hace referencia al asesoramiento interinstitucional ofrecido por el Sindicato Médico del Uruguay y la Universidad de la República para lograr protocolos de autocuidado, tanto en el plano personal como de los elementos técnicos necesarios.

Síntesis

- Se subrayó la importancia de esta iniciativa y se alienta a la producción de intercambios en forma periódica.
- Se observan denominadores comunes en la práctica profesional más allá de fronteras; se subraya la incidencia de las políticas gubernamentales en el ejercicio del rol.
- Desde la Asociación de la Prensa Uruguaya se propone que los puntos intercambiados constituyan una base para el establecimiento de protocolos orientados a resguardar al trabajador en la actual circunstancia de pandemia y ante futuros escenarios de crisis.
- Desde la Coordinadora de Psicólogos del Uruguay se subraya el compromiso y la voluntad por trabajar en la elaboración de guías y protocolos especialmente diseñados para el resguardo de la salud mental de este sector profesional.

Intercambio con los participantes

Distintas interrogantes y reflexiones surgieron de parte de los asistentes al Coloquio, tanto de medios y organizaciones nacionales como internacionales, que fueron puestas a consideración de los representantes de la CPU para sus comentarios

Somos también sujetos de lo que se investiga, somos parte de la sociedad tanto los periodistas como psicólogos

En efecto, los periodistas y los psicólogos son parte del propio objeto de estudio que los incluye y por eso su posición es de gran sensibilidad para interpretar y transmitir la información sobre la realidad que cubren. Se trata de un tema que ha sido ampliamente abordado en el campo de las ciencias sociales y humanas, en donde la observación del observador está en gran medida definida por sus propios supuestos básicos, sus paradigmas de comprensión, sus modos subjetivos de abordar la realidad, junto con sus temores. Por ello, en el caso de estos trabajadores, conviene subrayar la necesidad de buscar lo que se llama *distancia óptima* para «abordar los temas sin desbordarse» informacional ni afectivamente, y con la mayor protección posible, sin que eso signifique el vacío de la mirada profesional.

¿Cómo debería ser una cobertura responsable de noticias en estas épocas de crisis? ¿Cómo evitar el estrés traumático en época de crisis?

Con respecto a la labor del periodista y desde el punto de vista psicológico, remitimos a lo dicho en el panel desde la CPU: primero se debe tener conciencia del riesgo y de las zonas de amenaza (modalidades de trabajo, configuraciones arquitectónicas, dinámicas de dedicación profesional, etc.). Una vez que se han identificado esos riesgos y se mantiene alerta la conciencia, tratar de recurrir a dispositivos de prevención y resguardo en los distintos niveles presentados: individual, colectivo, institucional e interinstitucional. La cobertura responsable, en todo caso, debe involucrar al riguroso tratamiento de la información, pero también al riguroso autoanálisis de nuestra propia condición y coyuntura personal en lo profesional.

En esta pregunta también conviene tomar la perspectiva del usuario. En este sentido, la mejor manera de prevenir el estrés traumático es que, al momento de

informar sobre la crisis, se envíe siempre el metamen-
saje de la resiliencia, la esperanza de superación de la
crisis, poniendo también énfasis en lo transitorio de la
situación. Así también se resguarda a la gente de caer
en la sensación de que no hay nada que hacer o de que
nada de lo que hagamos será útil o suficiente. Hay que
preservar, desde el acto de informar, la idea de autoe-
ficacia de las personas, la creencia de que siempre se
puede hacer algo, el énfasis en la necesidad de solida-
ridad en el autocuidado, la importancia de tomar todas
las precauciones, ahuyentando actitudes negadoras que
no favorezcan el apego a las precauciones y también
actitudes omnipotentes del tipo «a mí no me va a pa-
sar».

***¿Sería recomendable en los equipos de trabajo liberar-
nos totalmente cada día por algunas horas, organizar el
trabajo con rotación para frenar el 24/7?***

En efecto, como indica la pregunta, es recomendable
frenar el modo «24/7» en el desarrollo del trabajo pro-
fesional del periodismo. Esto conduce al riesgo de de-
nominado *burnout*, es decir, un estado de agotamiento
emocional, físico y mental causado por un estrés exce-
sivo y prolongado. En esta modalidad, las fronteras en-
tre el *trabajo* y el *no-trabajo* están difuminadas de ma-
nera nueva e inédita, y aquellos que en el confinamiento
deben apelar por primera vez al teletrabajo enfrentan
una lucha difícil para preservar de manera saludable
las fronteras entre su vida profesional y personal. Como
señalan Laura Giurge y Vanessa Bohns en el Harvard
Business Review, las tardes se mezclan con las noches;
la semana se mezcla con los fines de semana; al final,
queda un muy débil sentido del tiempo no laboral.² Es-
trategias personales, colectivas —a nivel profesional
y familiar— son de enorme importancia para prevenir
estos riesgos. Sin embargo, lo primero que hay que te-
ner es conciencia de ellos.

.....
2 Giurge, L. M. y Bohns, K. V. (2020). 3 Tips to Avoid WFH Burnout. *Harvard Business Review*. Recuperado de <<https://hbr.org/2020/04/3-tips-to-avoid-wfh-burnout>>.

Saludos desde Perú, desde la Asociación Nacional de Periodistas. Hemos tenido el caso de varios colegas de regiones que han decidido no seguir reportando en calle porque tienen miedo al contagio. ¿Cómo darle contención emocional a ello? Obviamente es una decisión sobre todo personal y respetable seguir reportando o no en calle, pero cuando deciden no salir los invade permanentemente el sentimiento de culpa

Las decisiones responsables tomadas en base a protocolos sólidos y a información relevante y actualizada es uno de los mecanismos más importantes para prevenir tanto la culpa como el riesgo de una decisión aventurada. En los casos que plantea la pregunta, parece importante no desconocer los factores emocionales que están en juego al considerar una cobertura —altos niveles de angustia, temor y culpa—, sino resguardar y prevenir el malestar psíquico a través de condiciones de resguardo sostenidas, eso se logra con distintos niveles de resguardo de los efectos de la pandemia sobre los afectos de los periodistas. Entre otros: información pertinente (contextualizada), conciencia de los propios límites, contención grupal e institucional, o incluso asistencia psicológica personalizada en casos necesarios.

Para los periodistas en formación, ¿qué consejos nos pueden brindar en estos tiempos tan difíciles para poder desarrollar una buena tarea el día de mañana?

Es importante que el periodista sepa y tenga presente de manera permanente en su profesión, pero más que nada en momentos de crisis, que toda información emitida desde un medio de difusión masiva —que cuenta con la confianza de la población— va a afectar el estado de ánimo de los destinatarios con mayor impacto que cuando no se está en crisis. Lo que se dice y cómo se dice va a tocar directamente el estado anímico de las personas, que ya por la crisis se encuentra muy sensible por el temor, el pánico, la impotencia, la desazón, o la tendencia ansiosa a imaginar futuros negativos. En la comunicación siempre hay un met mensaje en clave psicológica, factor que el periodismo debe tomar en cuenta.

*Respuestas elaborados por los psicólogos
Luis Carrizo y Ana López,
Mesa Ejecutiva de la CPU.*

