

Periodismo y salud mental

YORELIS ACOSTA

El ejercicio del periodismo en Venezuela, marcado por una crisis política, social y económica, expone a los profesionales a tensiones que afectan directamente su bienestar psicológico. Aún con evidencias claras, la discusión sobre salud mental permanece ausente en gran parte de las redacciones, donde se perpetúan mitos de resistencia absoluta y hábitos nocivos para la salud mental. En consecuencia, este artículo plantea una propuesta orientada al fortalecimiento del autocuidado emocional como estrategia preventiva frente a los riesgos psicosociales del oficio. Más allá de describir síntomas o condiciones laborales, se busca abrir un espacio de reflexión crítica sobre los mitos de invulnerabilidad que persisten en las redacciones y sobre la necesidad de incorporar prácticas saludables en la rutina profesional.

Las pausas y el autocuidado son parte integral del oficio periodístico

INTRODUCCIÓN

La salud mental de los periodistas ha comenzado a recibir mayor atención en escenarios marcados por la violencia y la crisis. No obstante, pese a la existencia de investigaciones, seminarios y documentos –incluidas guías de autocuidado y protocolos de protección psicológica–, el tema continúa siendo complejo de abordar y muchos profesionales muestran resistencia a solicitar apoyo especializado cuando lo necesitan y a sostener prácticas que favorezcan su bienestar emocional.

Desde la mirada de quienes ejercen el oficio, se han identificado múltiples trastornos vinculados a los factores de riesgo propios de la profesión, a la limitada conciencia sobre el autocuidado y a la persistencia de creencias que dificultan la búsqueda de ayuda.

Frente a este panorama, se hace imprescindible subrayar la importancia de la dimensión psicológica en el ejercicio periodístico y los riesgos que acarrea para la salud mental. Resulta clave promover la educación sobre señales de alerta que deben atenderse de manera temprana, así como ofrecer pautas concretas de cuidado emocional. Del mismo modo, se requieren políticas editoriales más sensibles y empáticas, capaces de generar ambientes laborales saludables y de incentivar hábitos de autocuidado sostenibles. Estos son los objetivos centrales que guían el presente trabajo. En este sentido, espero contribuir abriendo un espacio de reflexión sobre el impacto psicológico del oficio periodístico, particularmente en contextos de alta tensión social y económica. Se busca, además, resaltar la im-

DOSSIER

portancia del autocuidado emocional de los periodistas, fomentar una mayor conciencia sobre este aspecto y ofrecer indicaciones para su fortalecimiento. De manera complementaria, se pretende identificar algunos mitos que mantienen las resistencias a pedir ayuda profesional y proponer estrategias editoriales que favorezcan entornos laborales más saludables y sostenibles articulados en un modelo integral que fortalezca el autocuidado emocional en periodistas.

La evidencia reciente sobre periodismo y salud mental, recopilada por Vergara-Ronquillo (2024), confirma una elevada incidencia de trastornos psicológicos en la profesión. Entre los más frecuentes se encuentran la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático y, en casos extremos, el riesgo suicida.

Para alcanzar estos objetivos, el artículo se organiza de la siguiente manera. En primer lugar, se presentan evidencias derivadas de la revisión de literatura reciente y de informes internacionales que abordan la salud mental en periodistas. A continuación, se define el concepto de salud mental y se identifican las principales señales de alerta, para luego analizar los factores de riesgo y sus manifestaciones clínicas, se examinan los mitos que obstaculizan la búsqueda de ayuda profesional y se plantea una propuesta integradora, que no pretende ser un esquema rígido, sino orientar en una mayor conciencia sobre el autocuidado emocional, evitar resistencias y consolidar hábitos psicológicos saludables. Finalmente, se ofrecen conclusiones que sintetizan los hallazgos y sugieren líneas de acción futuras orientadas a fortalecer la protección de la salud mental en el ejercicio profesional del periodismo.

Metodológicamente, el trabajo se sustenta en dos tipos de fuentes principales. En primer lugar, se realizaron revisiones bibliográficas de literatura académica reciente e informes internacionales relevantes (OMS, Unesco, *LatAm Journalism Review*, entre otros), que permiten contextualizar el impacto psicológico del ejercicio periodístico en distintos entornos. En segundo lu-

gar, se recurrió a fuentes vivas, integradas por hallazgos derivados de encuestas aplicadas a periodistas y de experiencias recogidas en procesos de atención psicológica en el programa “Periodismo en contextos violentos” desarrollado en Venezuela desde el año 2020 y otras iniciativas que abordan los aspectos de salud mental en este sector (Acosta, 2026).

**PERIODISMO BAJO PRESIÓN:
IMPACTOS EN LA SALUD EMOCIONAL**

Bajo la etiqueta salud mental existe una cantidad enorme de investigaciones, datos, textos, proyectos, congresos, fondos, entre otros. Para este trabajo asumiremos la definición de salud mental propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), para luego presentar evidencias de las consecuencias en la salud mental y condiciones de trabajo. En el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020, la OMS define la salud mental como “... un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” (OMS, 2013: p.9).

Desde esta perspectiva es un estado integral de bienestar físico, mental y social, más allá de la simple ausencia de enfermedad. Este enfoque positivo la sitúa como base del bienestar individual y del funcionamiento social.

Acosta (2021) complementa esta perspectiva al destacar que la salud mental implica bienestar subjetivo, desarrollo de competencias y reconocimiento de habilidades que permiten la realización intelectual y emocional. Asimismo, advierte que la pérdida de salud mental se manifiesta en sensaciones de intranquilidad, aumento de preocupaciones, agotamiento físico y psicológico, así como en estados emocionales de estrés, ansiedad o depresión que afectan el desempeño cotidiano en la vida social, laboral y familiar.

De este modo, el concepto de salud mental planteado por Acosta (2021) adquiere una relevancia particular cuando se traslada al ejercicio periodístico. El bienestar subjetivo, las competencias emocionales y las habilidades intelectua-

les que configuran una salud mental positiva se ven constantemente tensionadas por las exigencias propias de la profesión. La exposición reiterada a contenidos traumáticos, la presión de los tiempos de entrega y la precariedad laboral convierten al periodismo en un campo donde los riesgos son realidades documentadas en investigaciones internacionales y nacionales. Así, la salud mental deja de ser un concepto general y se convierte en un eje crítico para comprender las condiciones de trabajo de los periodistas y las consecuencias que estas tienen en su vida personal y profesional.

Diversos estudios internacionales y nacionales coinciden en que los periodistas enfrentan múltiples factores de riesgo, desde la exposición constante a noticias traumáticas hasta condiciones laborales precarias, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad, depresión, insomnio, agotamiento y *burnout*. Investigaciones sobre coberturas de guerra y material gráfico traumático han demostrado el impacto psicológico significativo de estas experiencias, en especial el estudio de Feinstein, Owen y Blair (2015), pero tenemos otras evidencias que provienen de Cruz y Samson, (2023), Newman, Simpson y Handschuh (2019), más numerosas iniciativas presentadas por gremios y ONG.

Organismos como la Unesco (2021-2023) y la OMS (2022) han advertido que la violencia, las largas jornadas y la falta de apoyo institucional deterioran la salud mental de los comunicadores, proponiendo planes de acompañamiento y políticas públicas. Durante la pandemia de Covid-19, investigaciones en América Latina confirmaron que el periodismo se consolidó como una profesión de alto riesgo psicosocial, agravado por la ausencia de estrategias de protección y autocuidado (Bustamante-Granda, Torres-Montesino y otros, 2023; *LatAm Journalism Review*, 2023).

A nivel regional, iniciativas de ONG y gremios —como Free Press Unlimited, la Sociedad Interamericana de Prensa y la Fundación Internacional para las Mujeres en los Medios— han promovido guías, talleres y primeros auxilios psicológicos para periodistas en contextos de violencia y acoso digital. En Venezuela, instituciones como el Instituto Prensa y Sociedad (IPYS), la Universidad Central de Venezuela (UCV) y el

Instituto de Previsión Social del periodista (IPSP) han impulsado programas de formación y jornadas de salud mental, insistiendo en que el bienestar psicológico debe ser reconocido como un derecho básico y una prioridad de política pública.

Diversos estudios internacionales y nacionales coinciden en que los periodistas enfrentan múltiples factores de riesgo, desde la exposición constante a noticias traumáticas hasta condiciones laborales precarias, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad, depresión, insomnio, agotamiento y *burnout*.

La evidencia reciente sobre periodismo y salud mental, recopilada por Vergara-Ronquillo (2024), confirma una elevada incidencia de trastornos psicológicos en la profesión. Entre los más frecuentes se encuentran la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático y, en casos extremos, el riesgo suicida. Los datos son contundentes: tres de cada cuatro periodistas en España consideran que la salud mental constituye un problema crítico en el sector; a nivel mundial, siete de cada diez reportan algún tipo de malestar emocional; y en América Latina, más de la mitad de los encuestados manifiestan síntomas de ansiedad e insomnio.

Estos resultados son consistentes con los encontrados por Acosta (2026), quien desarrolló un estudio longitudinal aplicando un cuestionario en formato *online* sobre hábitos de salud, condiciones laborales y salud mental en 290 periodistas en los años 2020, 2022 y 2025, junto con la atención psicológica brindada a estos. Los resultados muestran similitudes con periodistas en zonas de conflicto y crisis humanitarias, donde la exposición constante a violencia, precariedad laboral y dilemas éticos genera un impacto acumulativo negativo en la salud mental. Al igual que en otros contextos, los periodistas venezolanos reportan ansiedad, depresión y agotamiento físico y mental. En relación a las prácticas de autocuidado, los periodistas venezolanos seña-

DOSSIER

lan que cuidan su alimentación y el sueño, sin embargo, el descanso no es profundo y reparador para el 62 % de los respondientes. Otro dato crítico y constante en los años que se aplicó la encuesta, es que entre 69,6 % – 75,6 % de los periodistas no tomaron vacaciones.

[...] el ejercicio periodístico en contextos de violencia y corrupción implica amenazas directas, hostigamiento y agresiones. La Unesco reporta que más de 1.200 periodistas han sido víctimas de asesinatos o secuestros en el mundo, lo que evidencia el nivel de riesgo personal asociado a la profesión.

CÓMO RECONOCER LAS SEÑALES DE ALERTA

La identificación de las señales de alerta constituye un aspecto central en la prevención de los trastornos de salud mental. Sin embargo, existe una marcada asimetría entre el reconocimiento de las manifestaciones físicas y las psicológicas. En términos generales, la sociedad está más entrenada para detectar síntomas corporales – como taquicardia, cefaleas, fatiga o problemas gastrointestinales – debido a que son tangibles, visibles y culturalmente legitimados como indicadores de enfermedad que requieren atención inmediata. Por el contrario, las señales psicológicas – inquietud persistente, sensación de agobio, pérdida de interés, dificultades de concentración o aislamiento social, entre otros – suelen pasar inadvertidas, ya que no se expresan de manera evidente y, en muchos casos, se confunden con rasgos de personalidad o con el “estrés normal” de la vida cotidiana que se subestiman.

Esta dificultad para reconocer las alteraciones psicológicas genera un retraso en la búsqueda de ayuda profesional y contribuye a la cronificación de los problemas de salud mental. De allí la necesidad de promover procesos de educación y sensibilización que permitan a los periodistas – y a la sociedad en general – reconocer las manifestaciones físicas y psicológicas que indican la disminución o pérdida de salud mental. Solo mediante esta comprensión integral será posible

consolidar hábitos de autocuidado, reducir los factores de riesgo y favorecer entornos laborales más saludables y sostenibles.

En términos prácticos, las señales de alerta psicológicas pueden expresarse a través de diversas manifestaciones emocionales y conductuales. Estas manifestaciones, aunque a menudo normalizadas en la rutina periodística, deben ser reconocidas como indicadores tempranos de afectación psicológica. Su identificación resulta fundamental para promover estrategias de autocuidado y para evitar que el malestar se cronifique y limite el desempeño profesional y social.

Por otra parte, es importante destacar que, aun cuando algunos periodistas logran identificar las señales de alerta relacionadas con su salud mental, muchos se resisten a realizar las pausas necesarias o a solicitar apoyo psicológico. Esta negativa suele estar condicionada por la percepción del deber, la resistencia al descanso, la idea de sacrificio permanente y la culpa asociada a detenerse. De allí surge la urgencia de insistir en la construcción de una conciencia de autocuidado y en la legitimidad de la pausa como práctica esencial para preservar el bienestar emocional en el ejercicio periodístico.

Podemos presentar las señales de alerta principales:

- ▶ Estado de ánimo predominante negativo: tristeza, irritabilidad, apatía o sensación de vacío persistente, entre otros.
- ▶ Pensamientos recurrentes y anticipatorios negativos: dificultad para controlar ideas intrusivas que generan preocupación constante.
- ▶ Alteraciones del sueño: insomnio, despertares frecuentes o sueños con contenido negativo y perturbador.
- ▶ Sensación de agotamiento físico y mental: fatiga continua que no mejora con el descanso.
- ▶ Dificultades de concentración y memoria: incapacidad para mantener la atención en tareas cotidianas o laborales, olvidos frecuentes y bloqueos mentales, entre otros.
- ▶ Desconexión digital o laboral insuficiente: dificultad para establecer límites entre trabajo y vida personal.
- ▶ Ausencia de actividades recreativas: falta de tiempo o interés en cultivar deportes, hobbies

o prácticas que favorezcan el bienestar emocional.

- ▮ Aislamiento social: reducción de la interacción con colegas, familiares o amigos.

FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD MENTAL DE LOS PERIODISTAS

El ejercicio del periodismo conlleva riesgos psicosociales que inciden de manera directa en el bienestar emocional de quienes trabajan en escenarios de crisis. Entre los principales factores de riesgo se encuentran:

- ▮ Coberturas de alto impacto emocional: la cobertura de hechos violentos, desastres naturales o crisis humanitarias expone a los periodistas a traumas vicarios y estrés postraumático. La Unesco (2022) señala que los reporteros que cubren conflictos o atentados son especialmente vulnerables, pues enfrentan escenas de violencia y sufrimiento humano que afectan su estabilidad emocional.
- ▮ Presión laboral constante: la necesidad de cumplir plazos ajustados, trabajar bajo presión y mantener la competitividad genera estrés crónico. Según *Artículo 19, Oficina para México y Centroamérica*, los periodistas suelen cubrir dobles o triples turnos, lo que incrementa el desgaste físico y emocional. En situaciones de crisis económica es una práctica frecuente, especialmente en nuestro país.
- ▮ Riesgos personales: el ejercicio periodístico en contextos de violencia y corrupción implica amenazas directas, hostigamiento y agresiones. La Unesco reporta que más de 1.200 periodistas han sido víctimas de asesinatos o secuestros en el mundo, lo que evidencia el nivel de riesgo personal asociado a la profesión.
- ▮ Condiciones organizacionales: ambientes laborales tóxicos, falta de prestaciones y alta competitividad deterioran la salud psicológica. La Guía de Salud Mental para Periodistas de la International Women's Media Foundation (IWMF) subraya que la ausencia de apoyo institucional y protocolos de seguridad incrementa la vulnerabilidad.

- ▮ Impacto acumulativo: la frecuencia y duración de la exposición a contenidos negativos genera un efecto acumulativo en la salud mental. El contacto repetido con el sufrimiento humano y la violencia produce síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional (Figley, 1995; Artículo 19; IWFM, 2022; Cabra y Martitegui, 2025).

Acosta (2026) agrega otros factores relevantes de riesgo, que deben considerarse:

- ▮ Proximidad al peligro: cubrir pautas en zonas de conflicto o violencia directa.
- ▮ Ambientes laborales tóxicos: marcados por la competitividad excesiva y falta de apoyo institucional o entre compañeros.
- ▮ Dilemas éticos: presiones para manipular información o autocensura en las coberturas de ciertos temas sensibles y en la investigación periodística.
- ▮ Hábitos inadecuados de salud: falta de descanso, mala alimentación y ausencia de vacaciones, que refuerzan el desgaste psicológico.
- ▮ Consumo de alcohol y otras sustancias nocivas para la salud.

MITOS QUE DIFICULTAN EL AUTOCUIDADO EN LOS PERIODISTAS

El ejercicio periodístico está atravesado por una serie de creencias culturales y profesionales que, aunque se presentan como virtudes, terminan reforzando prácticas nocivas para la salud mental y física de los comunicadores. Estos mitos perpetúan la idea de que el periodista debe sacrificar su bienestar personal en favor de la labor informativa, lo que obstaculiza la implementación de estrategias de autocuidado.

El periodista fuerte

Predomina la idea de que el periodista debe ser resistente a cualquier circunstancia, incluso en contextos de violencia o precariedad. Este mito invisibiliza la vulnerabilidad humana y desalienta la búsqueda de apoyo psicológico, reforzando la percepción de que mostrar emociones es signo de debilidad.

DOSSIER

Se glorifica la cultura de estar siempre conectado

La hiperconectividad se asocia con profesionalismo y compromiso. Sin embargo, estar disponible las 24 horas genera fatiga digital, ansiedad y dificultad para desconectarse, afectando la capacidad de recuperación emocional.

El ejercicio periodístico está atravesado por una serie de creencias culturales y profesionales que, aunque se presentan como virtudes, terminan reforzando prácticas nocivas para la salud mental y física de los comunicadores. Estos mitos perpetúan la idea de que el periodista debe sacrificar su bienestar personal en favor de la labor informativa [...]

Es imposible la desconexión digital

La idea de que el periodista no puede desconectarse de redes sociales y plataformas informativas genera dependencia tecnológica. La ausencia de límites entre vida personal y laboral incrementa la fatiga y dificulta la recuperación emocional.

Aplauso del periodista que nunca descansa

Se celebra al periodista que trabaja sin pausas, como si la ausencia de descanso fuera sinónimo de entrega y vocación. Este mito normaliza el agotamiento crónico y la falta de vacaciones, invisibilizando la importancia del descanso como parte del rendimiento profesional.

Obsesión por la primicia, la viralidad y presión por exclusivas

La búsqueda constante de la primicia y la viralidad coloca al periodista en un estado de alerta permanente, generando ansiedad y frustración. La presión por exclusivas fomenta la competitividad tóxica y reduce los espacios de colaboración.

Es normal trabajar bajo presión laboral con un ritmo acelerado

La naturalización del trabajo bajo presión perpetúa la idea de que el estrés es inherente al periodismo. Aunque cierto nivel de tensión puede ser inevitable, la cronicidad del estrés se convierte en un factor de riesgo para la salud mental.

Es normal la multitarea constante y hacerlo en poco tiempo

La multitarea se percibe como una habilidad indispensable, pero en realidad disminuye la concentración y aumenta la probabilidad de errores. Este mito refuerza la sobrecarga laboral y el desgaste cognitivo.

El estigma a pedir ayuda

Solicitar apoyo psicológico o emocional se interpreta como signo de debilidad o incapacidad. Este estigma impide que los periodistas accedan a recursos de salud mental, reforzando el aislamiento y la cronificación de los síntomas.

PROPUESTA DE UN MODELO DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA PERIODISTAS

La persistencia de mitos sobre la invulnerabilidad del periodista –como la idea de que debe ser fuerte, resistente y capaz de trabajar sin descanso– dificulta la búsqueda de ayuda y perpetúa prácticas nocivas para la salud mental. Ante esta realidad, se plantea un modelo de autocuidado emocional que busca revisar aspectos de la cultura profesional y promover un ejercicio periodístico más humano y sostenible.

1. Sensibilización sobre la vulnerabilidad emocional

El primer paso consiste en reconocer que los periodistas son seres humanos con límites emocionales y físicos. La sensibilización implica campañas internas y externas con mensajes como “El periodista también siente” o “Cuidarte es parte del oficio”. Esto visibiliza la importancia

de la salud mental, y fomenta espacios de diálogo sobre ansiedad, depresión y agotamiento laboral. Mantener conversaciones sobre la salud mental en las redacciones e integrar el bienestar en la cultura laboral en el medio de comunicación es adecuado.

2. Eliminación de mitos culturales

Es necesario desmontar creencias como “el periodista fuerte”, “el que nunca descansa” o “el que siempre está conectado”. La eliminación de estos mitos se logra mediante formación en autocuidado, talleres de reflexión y la promoción de narrativas que valoren el descanso, la desconexión digital y la búsqueda de apoyo profesional. Visibilizar experiencias reales de desgaste psicológico en el gremio e incluir formación sobre salud mental en escuelas de periodismo, donde apenas está formándose el talento, es importante.

3. Reconocimiento del impacto psicológico del oficio

El periodismo implica exposición constante a violencia, sufrimiento humano y presión laboral. Reconocer este impacto significa validar las emociones de los periodistas y entender que la práctica profesional puede generar consecuencias psicológicas que requieren atención. Crear políticas internas que favorezcan el descanso y la desconexión y establecer límites éticos y per-

sonales frente a la sobreexposición a contenidos traumáticos abre la puerta a políticas de prevención y acompañamiento.

4. Identificación de indicadores de alerta temprana

El modelo propone la educación psicológica para la detección temprana de síntomas como insomnio, ansiedad, irritabilidad, agotamiento y desmotivación. La identificación de estos indicadores, así como la promoción de chequeos psicológicos regulares, permite activar mecanismos de apoyo antes de que los problemas se cronifiquen, reduciendo el riesgo de trastornos más graves.

5. Implementación de prácticas institucionales más humanas

Finalmente, el modelo requiere que las organizaciones periodísticas adopten políticas de bienestar laboral, tales como:

- ▮ Programas de apoyo psicológico y acompañamiento emocional.
- ▮ Protocolos de seguridad para coberturas de alto riesgo.
- ▮ Promoción de vacaciones y descansos regulares.
- ▮ Flexibilidad laboral y reducción de la hiperconectividad.
- ▮ Espacios de diálogo ético para enfrentar dilemas profesionales.

GRÁFICA N°1.
REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL MODELO PARA FOMENTAR AUTOCUIDADO EN PERIODISTAS



DOSSIER

Todas las aristas del modelo son importantes y no conllevan un orden específico, pero algunas interrelaciones pueden ser señaladas:

- ▮ Sensibilización es el punto de partida: permite reconocer la vulnerabilidad y cuestionar los mitos culturales.
- ▮ Eliminación de mitos y reconocimiento del impacto psicológico se retroalimentan: al desmontar creencias, se valida el efecto real del oficio.
- ▮ Identificación de indicadores de alerta temprana traduce la sensibilización en acción preventiva y el autoconocimiento personal.
- ▮ Implementación de prácticas institucionales más humanas es la dimensión integradora: convierte la reflexión en políticas concretas y sostenibles.

A MANERA DE CIERRE

Frente a este panorama, se concluye que las medidas individuales resultan insuficientes si no se acompañan de respuestas institucionales y políticas públicas que legitimen el autocuidado como parte esencial del ejercicio profesional. La salud mental de los periodistas debe ser reconocida como un derecho básico y una prioridad en la agenda gremial y social. Por tanto, las reflexiones de cierre van en el orden siguiente:

1. *El periodismo como profesión de alto riesgo psicosocial*: el ejercicio periodístico en Venezuela y América Latina se encuentra atravesado por crisis políticas, sociales y económicas que generan un entorno laboral hostil. La precariedad, la violencia estructural y la exposición constante a noticias traumáticas configuran un escenario de vulnerabilidad psicológica que impacta directamente en el bienestar y desempeño profesional.
2. *Prevalencia de alteraciones de salud mental*: los hallazgos muestran una elevada incidencia de ansiedad, depresión, insomnio, agotamiento y estrés postraumático en periodistas. Estas condiciones no solo afectan la salud individual, sino que también repercuten en la calidad del trabajo informativo y en la sostenibilidad de la profesión.

3. *Insuficiencia de estrategias individuales*: aunque algunos periodistas recurren a prácticas de autocuidado como alimentación saludable, ejercicio o recreación, estas resultan insuficientes frente a la magnitud de los factores de riesgo y estresores.
4. *Persistencia de mitos y resistencias*: persiste la idea de que el periodista es “invulnerable” o que pedir ayuda psicológica es signo de debilidad. Estos mitos obstaculizan la búsqueda de apoyo profesional y perpetúan el deterioro emocional, incluso cuando los periodistas se perciben con las señales de alerta en nivel crítico.
5. *Necesidad de respuestas colectivas e institucionales*: la salud mental de los periodistas requiere políticas públicas, protocolos de seguridad psicológica y programas de acompañamiento que reconozcan el bienestar emocional como un derecho básico y una prioridad en la agenda social. Se deben promover prácticas editoriales que prioricen el bienestar emocional.

RECOMENDACIONES FINALES

Surgen varias categorías donde podemos dejar unos lineamientos de acción futuras:

- ▮ Académicas y de investigación: resulta adecuado incorporar la dimensión psicológica en la formación universitaria de comunicación social y en futuras investigaciones.
- ▮ Políticas públicas: reconocer la salud mental de los periodistas como un derecho humano y laboral.

Para periodistas:*Rutinas de autocuidado personal*

- ▮ Establecer horarios de descanso regulares y respetar pausas durante la jornada laboral.
- ▮ Practicar actividad física moderada y mantener una alimentación balanceada.
- ▮ Incorporar técnicas de relajación como respiración consciente, meditación o *mindfulness* en la rutina diaria.

Higiene digital y protección psicológica

- ▶ Regular el consumo de noticias traumáticas fuera del horario laboral.
- ▶ Establecer límites en el uso de redes sociales para reducir la exposición a violencia digital y acoso.
- ▶ Aplicar protocolos de desconexión digital para favorecer el descanso mental.

YORELIS ACOSTA

Psicóloga clínica y social venezolana, especializada en la intervención psicosocial y la gestión del trauma. Es investigadora y coordinadora del Centro de Estudios del Desarrollo (Cendes) de la Universidad Central de Venezuela (UCV).

La metodología para la redacción-elaboración del presente ensayo se basó en la revisión de literatura especializada en estudios sobre salud mental en periodistas latinoamericanos y en Venezuela, complementada con experiencias de acompañamiento psicológico y encuestas exploratorias. Estos insumos permitieron identificar factores de riesgo frecuentes —como la sobrecarga laboral, la inseguridad en coberturas y la precariedad económica— y, al mismo tiempo, reconocer prácticas de autocuidado que pueden ser potenciadas.

Referencias

- ACOSTA, Y. (enero-abril 2021): “La salud mental en Venezuela. A un año de la pandemia”. En: revista *Cuadernos del Cendes*. Año 38, N° 106, tercera época. Pp. 103-133 http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/cendes/textos/completos/Revistas/revista106/revista106SB.pdf
- ACOSTA, Y. (2026): “Condiciones laborales, hábitos de salud y alteraciones del estado de ánimo en periodistas venezolanos: un análisis cuantitativo”. En: *Human Networks Journal*, Vol. 2. <https://humannetworksjournal.org/index.php/hnj/article/view/17/31>
- Artículo 19. (s.f.): *Seguridad integral para periodistas*. Oficina para México y Centroamérica. Recuperado de: <https://seguridadintegral.articulo19.org/>
- BUSTAMANTE-GRANDA, B., TORRES-MONTESINOS, C., CISNEROS-VIDAL, M., RIVERA-ROGEL, D., y RODRÍGUEZ-HIDALGO, C. (2023): *Análisis de la salud mental de los periodistas durante la pandemia de COVID-19 en Ecuador, Perú y Venezuela*. Editorial CEDIA. Recuperado de <https://repositorio.cedia.edu.ec/items/671b906b-82bf-48c2-9ffb-4c7560202b39>
- CABRA, M., y MARTITEGUI, A. (2025, enero 22): “La ignorada amenaza a la sostenibilidad de los medios: la salud mental de los periodistas”. En: *Cuadernos de Periodistas*, (49). <https://www.cuadernosdeperiodistas.com/la-ignorada-amenaza-a-la-sostenibilidad-de-los-medios-la-salud-mental-de-los-periodistas/>
- CRUZPÁEZ, P. J., y SAMSON, E. (2023): Sidney Tompkins: “La salud mental se trata de un asunto que va más allá del trabajo periodístico”. En: *PerDebate*, 7(1). Pp. 92–101.
- FEINSTEIN, A., OWEN, J., y BLAIR, N. (2015): “A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology”. En: *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 27901. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.27901>
- FIGLEY, C. R. (1995): *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
- Free Press Unlimited & UNAM. (2025): *Mental health survey launched for journalists in Latin America*.
- International Women’s Media Foundation (IWMF). (2022): *Guía de salud mental para periodistas que se enfrentan a la violencia en línea*. Vinland Solutions S.A. de C.V. <https://cofavic.org/wp-content/uploads/2024/10/IWMF-Guia-de-salud-mental-para-periodistas.pdf>
- Instituto de Previsión Social del Periodista (IPSP). (2025): Noticias y programas. <https://www.ipsperiodista.org/>
- LatAm Journalism Review. (2023, diciembre 12). “Journalists in Venezuela, Ecuador and Peru face invisible risk factors in terms of their mental health”. En: *LatAm Journalism Review*. <https://latamjournalismreview.org/articles/journalists-in-peru-ecuador-and-venezuela-face-invisible-risk-factors-in-terms-of-their-mental-health-according-to-researcher>
- NEWMAN, E., SIMPSON, R., y HANDSCHUH, D. (2019): “Trauma exposure and posttraumatic stress disorder among photojournalists”. En: *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 423–431. <https://doi.org/10.1002/jts.22392>
- OMS. (2013): *Plan de acción integral sobre salud mental 2013 - 2020*. OMS, Ginebra. Disponible en: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_R8-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018): *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022): *Transformar la salud mental y los cuidados conexos: Informe mundial sobre salud mental*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Relatoría Especial para la Libertad de Expresión. (2022): *Informe anual sobre la situación de la libertad de expresión en América Latina*. Comisión Interamericana de Derechos Humanos.
- UNESCO. (2021–2023): *Periodistas y salud mental: entre la función social y sus necesidades de atención*. <https://www.unesco.org/es/articles/periodistas-y-salud-mental-entre-la-funcion-social-y-sus-necesidades-de-atencion>
- UNESCO. (2022): *Seguridad de los periodistas que cubren situaciones de trauma y angustia*. París: UNESCO. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381200_spa
- VERGARA-RONQUILLO, J. (2024): *Guía de salud mental para periodistas*. En: *International Women’s Media Foundation (IWMF)*. <https://www.iwmf.org/wp-content/uploads/2024/07/IWMF-Guia-de-salud-mental-para-periodistas.pdf>